



HJ HOP-SPORT

HS-2015K



- | | |
|--|---|
| CZ Stacionární hrazda a posilovací bradla s lavicí | IT Stazione multifunzione per corpo libero con panca |
| DE Dip Station mit Klimmzugstange und Trainingsbank | NL Multifunctioneel krachtstation met bank |
| EN Training station with bench | PL Drążek stacjonarny i poręczce treningowe z ławką |
| ES Estación de entrenamiento multifuncional con banco | RO Stație de antrenament cu bancă |
| FR Barre fixe et barres d'entraînement avec banc | SK Stacionárne bradlá s hrazdou a lavičkou |
| HU Edzőállomás paddal | UA Стационарний турнік і бруси з лавою |

CZ	UPOZORNĚNÍ	1
DE	WARNUNGEN	2
EN	WARNINGS	3
ES	ADVERTENCIAS	4
FR	AVERTISSEMENTS	5
HU	FIGYELMEZTETÉSEK	6
IT	AVVERTENZE	7
NL	WAARSCHUWINGEN	8
PL	OSTRZEŻENIA	9
RO	AVERTISMENTE	10
SK	UPOZORNENIE	11
UA	ЗАСТЕРЕЖЕННЯ	12
	SEZNAM DÍLŮ / STÜCKLISTE / PARTS LIST / LISTA DE PIEZAS / LISTE DE PIÈCES / ALKATRÉSZLISTA / ELENCO DELLE PARTI / ONDERDELENLIJST / LISTA CZĘŚCI / LISTA DE PIESE / ZOZNAM DIELOV / СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	13
	MONTÁŽ / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / INSTALLATION / ÖSSZESZERELÉS / MONTAGGIO / MONTAGE / MONTAŽ / ASAMBLARE / MONTÁŽ / УСТАНОВКА	25
CZ	NÁVOD K POUŽITÍ	39
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	42
EN	INSTRUCTION	45
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES	48
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	51
HU	HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ	54
IT	MANUALE DI ISTRUZIONI	57
NL	GEBRUIKSAANWIJZING	60
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	63
RO	MANUAL DE UTILIZARE	66
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	69
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	72



PŘED POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ SI POZORNĚ PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY. USCHOVEJTE SI TYTO POKYNY PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.

1. Plnou bezpečnost a účinnost použití je možné dosáhnout za předpokladu, že zařízení je smontováno a používáno v souladu s těmito pokyny. Nezapomeňte informovat všechny uživatele zařízení o omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nejsme zodpovědní za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.
2. Výrobek se může používat pouze pro určený účel.
3. Zařízení je určeno pouze pro použití v domácnosti dospělými osobami. Nenechávejte zařízení na místě přístupném dětem. Během tréninky by děti měly být pod dohledem dospělých.
4. Přístroj by měl být skladován na suchém a teplém místě mimo přímého slunečního záření.
5. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
6. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
7. Zařízení umístěte na rovný, stabilní a čistý povrch.
8. K ochraně podlahy pod zařízením se doporučuje použít koberec, podložku nebo jiný podklad.
9. Pod strojem v oblasti montáže položte vhodnou základnu (např. gumovou podložku, dřevěnou základnu atd.), aby nedošlo ke znečištění.
10. Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda je zařízení kompletní a zda jsou všechny části na svém místě.
11. Pokud máte jakékoliv zdravotní problémy / chronická onemocnění nebo jde-li o váš první trénink na tomto typu vybavení, před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit zranění.
12. Před použitím zařízení se zahřejte.
13. Pokud během cvičení na přístroji pociťujete bolest, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit. Před pokračováním v cvičení byste měli vyhledat lékařskou pomoc.
14. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech.
15. Zařízení používejte pouze tehdy, když je v pořádku z technické stránky. Pokud během používání zjistíte poškození některých komponentů nebo uslyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
16. Neprovádějte žádné opravy zařízení kromě těch, které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoliv problémů kontaktujte servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
17. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz zařízení činí ne méně než dva metry.
18. Maximální povolená hmotnost uživatele je 150 kg.
19. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN ISO 20957-1:2024.



VOR DEM GEBRAUCH LESEN SIE DIE GESAMTE BEDINGUNGSANLEITUNG AUFMERKSAM DURCH. BEWAHREN SIE DIE ANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.

1. Die volle Sicherheit und Wirksamkeit bei Gebrauch kann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen zusammengebaut und verwendet wird. Denken Sie daran, die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch einen Verstoß gegen die in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden.
2. Das Produkt darf nur für seine Bestimmung verwendet werden.
3. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch durch Erwachsene bestimmt. Lassen Sie das Gerät nicht an einem für Kinder zugänglichen Ort. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen sein.
4. Das Gerät sollte an einem trockenen und warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gelagert werden.
5. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
6. Jeweils eine Person kann das Gerät benutzen.
7. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile, saubere und freie Oberfläche.
8. Es wird empfohlen, einen Teppich, eine Matte oder eine andere Unterlage zu verwenden, um den Boden unter dem Gerät zu schützen.
9. Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage (z. B. eine Gummimatte, eine Holzunterlage usw.) unter das Gerät, um Verschmutzungen zu vermeiden.
10. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig und alle Teile vorhanden sind.
11. Wenn Sie gesundheitliche Probleme / chronische Krankheiten haben oder zum ersten Mal mit dieser Art von Gerät trainieren, konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt oder Spezialisten. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
12. Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
13. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Bevor Sie das Trainingsprogramm fortsetzen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
14. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
15. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, unterbrechen Sie das Training. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
16. Nehmen Sie nur die beschriebenen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Die Kontaktdaten finden Sie später im Handbuch).
17. Der für den sicheren Betrieb des Geräts erforderliche Mindestfreiraum beträgt mindestens zwei Meter.
18. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 150 kg.
19. Das Gerät wurde gemäß der Norm EN ISO 20957-1:2024 hergestellt.



BEFORE USING THE EQUIPMENT, READ THE INSTRUCTIONS CAREFULLY AND KEEP THEM FOR FUTURE USE.

1. Full safety and effectiveness of use can be achieved by following the instructions for assembly and use of the equipment. Please, remember to inform all potential users of the equipment about restrictions and precautions. We don't take any responsibility for injuries of any kind caused by improper use of our equipment.
2. The equipment must be used only in accordance to the intended use.
3. Our products are designed for adult users and intended for home use only. Don't leave the equipment unattended if there are children nearby. Underage kids should only use the equipment under adult supervision.
4. The device should be stored in a dry and warm place away from direct sunlight.
5. Our equipment is not suitable for rehabilitation purposes.
6. The equipment should be used by only one person at a time.
7. Place your device on the horizontal and even surface. Make sure the location you choose is stable, clean and free of other items.
8. It is recommended to use carpet, mat or other pad under the device to protect the floor.
9. Put the proper base (e.g. rubber mat, wooden base etc.) under the device in assembly area to avoid mess.
10. Before training, check that the equipment is complete and that all parts are in the right places.
11. If you have any medical conditions or chronic illnesses, or if you are using this type of equipment for the first time, we recommend consulting a doctor or specialist. Incorrect or excessive training can damage your health.
12. Warm-up before using the device.
13. If you experience pain, an irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or nausea while using the device, stop training immediately. Seek medical advice before continuing using the device.
14. Avoid wearing long, loose clothing while using the device, as it can get caught in the moving elements of the equipment.
15. Use the device only when it's well-functioning. If you find faulty components or hear disturbing sound from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is resolved.
16. Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in these instructions. In case of any problems please contact the service provider (contact details are provided below).
17. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
18. The maximum permissible user weight is 150 kg.
19. The device was made in accordance with the EN ISO 20957-1:2024 standard.



ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO, LEA DETENIDAMENTE LAS INSTRUCCIONES Y CONSÉRVELAS PARA USO FUTURO.

1. La total seguridad y eficacia de uso se pueden lograr siguiendo las instrucciones de montaje y uso del equipo. Por favor, recuerde informar a todos los usuarios potenciales del equipo sobre las restricciones y precauciones. No asumimos ninguna responsabilidad por lesiones de cualquier tipo causadas por el uso inadecuado de nuestro equipo.
2. El equipo debe utilizarse únicamente de acuerdo con el uso previsto.
3. Nuestros productos están diseñados para usuarios adultos y destinados exclusivamente al uso doméstico. No deje el equipo sin supervisión si hay niños cerca. Los niños menores de edad solo deben utilizar el equipo bajo la supervisión de un adulto.
4. El dispositivo debe almacenarse en un lugar seco y cálido, lejos de la luz solar directa.
5. Nuestro equipo no es adecuado para fines de rehabilitación.
6. El equipo debe ser utilizado por una sola persona a la vez.
7. Coloque su dispositivo sobre una superficie horizontal y nivelada. Asegúrese de que la ubicación que elija sea estable, limpia y esté libre de otros objetos.
8. Se recomienda utilizar una alfombra, esterilla u otra almohadilla debajo del dispositivo para proteger el suelo.
9. Coloque una base adecuada (por ejemplo, una esterilla de goma, una base de madera, etc.) debajo del dispositivo en la zona de montaje para evitar el desorden.
10. Antes del entrenamiento, compruebe que el equipo esté completo y que todas las piezas estén en los lugares correctos.
11. Si padece alguna afección médica o enfermedad crónica, o si utiliza este tipo de equipo por primera vez, le recomendamos consultar a un médico o especialista. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar su salud.
12. Realice un calentamiento antes de utilizar el dispositivo.
13. Si experimenta dolor, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos o náuseas mientras utiliza el dispositivo, detenga el entrenamiento de inmediato. Busque asesoramiento médico antes de seguir utilizando el dispositivo.
14. Evite usar ropa larga y holgada mientras utiliza el dispositivo, ya que puede engancharse en los elementos móviles del equipo.
15. Utilice el dispositivo únicamente cuando funcione correctamente. Si encuentra componentes defectuosos o escucha un sonido preocupante del dispositivo durante su uso, interrumpa el ejercicio. No utilice el dispositivo hasta que se haya resuelto el problema.
16. No realice ningún ajuste o modificación en el dispositivo que no sean los descritos en estas instrucciones. En caso de cualquier problema, póngase en contacto con el proveedor de servicios (los datos de contacto se facilitan a continuación).
17. El espacio mínimo requerido para el uso seguro del dispositivo no es inferior a dos metros.
18. El peso máximo permitido del usuario es 150 kg.
19. El dispositivo ha sido fabricado de conformidad con la norma EN ISO 20957-1:2024.



AVANT D'UTILISER L'APPAREIL, LISEZ ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS. CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT.

1. Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être obtenues, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou blessures causés par une procédure contraire aux règles énoncées dans ce manuel.
2. Le produit ne peut être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
3. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement, par des adultes. Ne laissez pas l'appareil dans un endroit accessible aux enfants. Pendant la formation, les mineurs doivent être sous la surveillance d'un adulte.
4. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et chaud à l'abri de la lumière directe du soleil.
5. L'équipement n'est pas adapté à des fins de réhabilitation.
6. Une personne peut utiliser l'équipement à la fois.
7. Placez l'équipement sur une surface horizontale, stable, plane, propre et libre.
8. Il est recommandé d'utiliser un tapis ou une autre base pour protéger le sol sous l'équipement.
9. Placez une base appropriée (par exemple un tapis en caoutchouc, une base en bois, etc.) sous l'appareil dans la zone de montage pour éviter les salissures.
10. Avant la formation, vérifiez que l'appareil est complet et que toutes les pièces sont en place.
11. Si vous souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de la première formation sur ce type d'équipement, avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Une formation incorrecte ou excessive peut provoquer des blessures.
12. Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
13. Si vous ressentez de la douleur, un rythme cardiaque irrégulier, une respiration superficielle, des étourdissements ou des nausées pendant l'exercice sur l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Avant de continuer l'exercice, vous devriez consulter un médecin.
14. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles.
15. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son dérangent provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de vous entraîner. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
16. N'effectuez aucun réglage ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
17. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr de l'appareil n'est pas inférieure que deux mètres.
18. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est 150 kg.
19. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN ISO 20957-1:2024.



A BERENDEZÉS HASZNÁLATA ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL AZ UTASÍTÁSOKAT, ÉS ŐRIZZE MEG AZOKAT KÉSŐBBI HASZNÁLATRA.

1. A teljes biztonság és a használat hatékonysága a berendezés összeszerelési és használati útmutatójának betartásával érhető el. Kérjük, ne felejtse el tájékoztatni a berendezés összes potenciális felhasználóját a korlátozásokról és az óvintézkedésekről. Nem vállalunk felelősséget a berendezésünk nem rendeltetésszerű használatából eredő bármilyen sérülésért.
2. A berendezést kizárólag a rendeltetésének megfelelően szabad használni.
3. Termékeinket felnőtt felhasználók számára terveztük, és kizárólag otthoni használatra szolgálnak. Ne hagyja a berendezést felügyelet nélkül, ha gyermekek vannak a közelben. Kiskorú gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a berendezést.
4. A készüléket száraz és meleg helyen, közvetlen napfénytől védve kell tárolni.
5. Berendezésünk nem alkalmas rehabilitációs célokra.
6. A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
7. Helyezze a készüléket vízszintes és egyenes felületre. Győződjön meg arról, hogy a kiválasztott hely stabil, tiszta és egyéb tárgytól mentes.
8. A padló védelme érdekében javasolt szőnyeget, matracot vagy egyéb alátétet használni a készülék alatt.
9. A szennyeződések elkerülése érdekében helyezzen megfelelő aljatatot (pl. gumiszőnyeget, fa alapot stb.) a készülék alá az összeszerelési területen.
10. Edzés előtt ellenőrizze, hogy a berendezés hiánytalan-e, és minden alkatrész a megfelelő helyen van-e.
11. Ha bármilyen egészségügyi problémája vagy krónikus betegsége van, vagy ha először használ ilyen típusú berendezést, javasoljuk, hogy konzultáljon orvossal vagy szakorvossal. A helytelen vagy túlzott edzés károsíthatja az egészségét.
12. A készülék használata előtt melegítsen be.
13. Ha a készülék használata közben fájdalmat, szabálytalan szívverést, légszomjat, szédülést vagy hányingert tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. A készülék használatának folytatása előtt forduljon orvoshoz.
14. A készülék használata közben kerülje a hosszú, laza ruházat viselését, mivel az beakadhat a berendezés mozgó alkatrészeibe.
15. Csak akkor használja a készüléket, ha az megfelelően működik. Ha hibás alkatrészeket észlel, vagy zavaró hangot hall a készülékből használat közben, hagyja abba a gyakorlást. Ne használja a készüléket a probléma megoldásáig.
16. Ne végezzen a készüléken a jelen útmutatóban leírtakon kívül semmilyen beállítást vagy módosítást. Bármilyen probléma esetén forduljon a szolgáltatóhoz (az elérhetőségek alább találhatók).
17. A készülék biztonságos használatához szükséges minimális hely nem kevesebb, mint két méter.
18. A maximálisan megengedett felhasználói súly 150 kg.
19. A készülék az EN ISO 20957-1:2024 szabványnak megfelelően készült.



PRIMA DI UTILIZZARE L'ATTREZZATURA, LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E CONSERVARLE PER USI FUTURI.

1. La massima sicurezza e l'efficacia d'uso possono essere raggiunte solo seguendo le istruzioni per il montaggio e l'uso dell'apparecchiatura. Si prega di ricordare di informare tutti i potenziali utenti dell'apparecchiatura circa le restrizioni e le precauzioni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per lesioni di qualsiasi tipo causate da un uso improprio della nostra apparecchiatura.
2. L'apparecchiatura deve essere utilizzata solo in conformità alla sua destinazione d'uso.
3. I nostri prodotti sono progettati per utenti adulti e destinati esclusivamente all'uso domestico. Non lasciare l'apparecchiatura incustodita se ci sono bambini nelle vicinanze. I minori devono utilizzare l'apparecchiatura solo sotto la supervisione di un adulto.
4. Il dispositivo deve essere conservato in un luogo asciutto e caldo, lontano dalla luce solare diretta.
5. La nostra apparecchiatura non è adatta a scopi riabilitativi.
6. L'apparecchiatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
7. Posizionare il dispositivo su una superficie orizzontale e piana. Assicurarsi che la posizione scelta sia stabile, pulita e priva di altri oggetti.
8. Si raccomanda di utilizzare un tappeto, un tappetino o un altro supporto sotto il dispositivo per proteggere il pavimento.
9. Posizionare una base adeguata (ad es. tappetino in gomma, base in legno, ecc.) sotto il dispositivo nella zona di montaggio per evitare di sporcare.
10. Prima dell'allenamento, verificare che l'apparecchiatura sia completa e che tutte le parti siano al posto giusto.
11. In caso di patologie mediche o malattie croniche, o se si utilizza questo tipo di apparecchiatura per la prima volta, si consiglia di consultare un medico o uno specialista. Un allenamento errato o eccessivo può danneggiare la salute.
12. Effettuare un riscaldamento prima di utilizzare il dispositivo.
13. Se si avvertono dolori, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea durante l'uso del dispositivo, interrompere immediatamente l'allenamento. Consultare un medico prima di continuare a utilizzare il dispositivo.
14. Evitare di indossare abiti lunghi e larghi durante l'uso del dispositivo, poiché potrebbero impigliarsi negli elementi mobili dell'apparecchiatura.
15. Utilizzare il dispositivo solo quando è perfettamente funzionante. Se si riscontrano componenti difettosi o si avvertono rumori anomali provenienti dal dispositivo durante l'uso, interrompere l'esercizio. Non utilizzare il dispositivo finché il problema non sarà stato risolto.
16. Non effettuare regolazioni o modifiche al dispositivo diverse da quelle descritte in queste istruzioni. In caso di problemi, contattare il fornitore di servizi (i dati di contatto sono riportati di seguito).
17. Lo spazio minimo richiesto per un uso sicuro del dispositivo non è inferiore a due metri.
18. Il peso massimo consentito dell'utente è di 150 kg.
19. Il dispositivo è stato realizzato in conformità alla norma EN ISO 20957-1:2024.



LEES DE INSTRUCTIES ZORGVULDIG DOOR VOOR HET GEBRUIK VAN HET APPARAAT EN BEWAAR ZE VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

1. Volledige veiligheid en effectiviteit van het gebruik kunnen worden bereikt door de instructies voor montage en gebruik van het apparaat op te volgen. Zorg ervoor dat u alle potentiële gebruikers van het apparaat op de hoogte stelt van de beperkingen en voorzorgsmaatregelen. Wij aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor enig letsel veroorzaakt door onjuist gebruik van ons apparaat.
2. Het apparaat mag alleen worden gebruikt in overeenstemming met het beoogde gebruik.
3. Onze producten zijn ontworpen voor volwassen gebruikers en uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Laat het apparaat niet onbeheerd achter als er kinderen in de buurt zijn. Minderjarige kinderen mogen het apparaat alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene.
4. Het apparaat moet worden bewaard op een droge en warme plaats, uit de buurt van direct zonlicht.
5. Ons apparaat is nu niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
6. Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
7. Plaats uw apparaat op een horizontaal en vlak oppervlak. Zorg ervoor dat de gekozen locatie stabiel, schoon en vrij van andere voorwerpen is.
8. Het wordt aanbevolen om een tapijt, mat of andere onderlegger onder het apparaat te gebruiken om de vloer te beschermen.
9. Plaats een geschikte ondergrond (bijv. rubberen mat, houten basis, enz.) onder het apparaat in de montagezone om rommel te voorkomen.
10. Controleer voor de training of het apparaat compleet is en of alle onderdelen zich op de juiste plaats bevinden.
11. Als u een medische aandoening of chronische ziekte heeft, of als u dit type apparaat voor het eerst gebruikt, raden wij u aan een arts of specialist te raadplegen. Een onjuiste of overmatige training kan uw gezondheid schaden.
12. Doe een warming-up voordat u het apparaat gebruikt.
13. Als u tijdens het gebruik van het apparaat pijn, een onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid ervaart, stop dan onmiddellijk met de training. Raadpleeg een arts voordat u het apparaat weer gaat gebruiken.
14. Vermijd het dragen van lange, losse kleding tijdens het gebruik van het apparaat, omdat deze vast kan komen te zitten in de bewegende delen van het apparaat.
15. Gebruik het apparaat alleen als het goed functioneert. Als u tijdens het gebruik defecte onderdelen constateert of een verontrustend geluid uit het apparaat hoort, stop dan met trainen. Gebruik het apparaat pas weer als het probleem is opgelost.
16. Voer geen andere aanpassingen of modificaties aan het apparaat uit dan de aanpassingen die in deze handleiding worden beschreven. Neem bij eventuele problemen contact op met de serviceprovider (contactgegevens vindt u hieronder).
17. De minimale benodigde ruimte voor een veilig gebruik van het apparaat bedraagt niet minder dan twee meter.
18. Het maximaal toelaatbare gebruikersgewicht is 150 kg.
19. Het apparaat is vervaardigd in overeenstemming met de norm EN ISO 20957-1:2024.



PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA, PRZECZYTAJ UWAŻNIE CAŁĄ INSTRUKCJĘ. ZACHOWAJ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI NA PRZYSZŁOŚĆ.

1. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania, może zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji.
2. Produkt wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
3. Urządzenie przeznaczone tylko do użytku domowego, przez osoby dorosłe. Nie pozostawiaj urządzenia w miejscu dostępnym dla dzieci. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
4. Urządzenie należy przechowywać w suchym i ciepłym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego.
5. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
6. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
7. Ustaw sprzęt na poziomej, stabilnej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni.
8. Zaleca się stosowanie pod sprzęt dywanu, maty lub innego podkładu ochraniającego na podłogę.
9. Umieść odpowiednią podstawę (np. gumową matę, drewnianą podstawę itp.) pod urządzeniem w obszarze montażu, aby uniknąć zabrudzenia.
10. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy urządzenie jest kompletne oraz czy wszystkie jego części znajdują się w swoich miejscach.
11. Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
12. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, wykonaj rozgrzewkę.
13. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń na urządzeniu odczuwasz ból, nieregularne bicie serca, płytkość oddechu, zawroty głowy lub mdości, natychmiast przestań ćwiczyć. Przed kontynuowaniem ćwiczeń, powinienes zasięgnąć porady lekarza.
14. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia.
15. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
16. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
17. Minimalna wolna przestrzeń wymagana do bezpiecznej pracy urządzenia wynosi nie mniej niż dwa metry.
18. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
19. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN ISO 20957-1:2024.



ÎNAINTE DE A UTILIZA ECHIPAMENTUL, CITIȚI CU ATENȚIE INSTRUCȚIUNILE ȘI PĂSTRAȚI-LE PENTRU UTILIZARE ULTERIOARĂ.

1. Siguranța și eficacitatea deplină a utilizării pot fi obținute prin respectarea instrucțiunilor de asamblare și utilizare a echipamentului. Vă rugăm să nu uitați să informați toți potențialii utilizatori ai echipamentului cu privire la restricții și măsuri de precauție. Nu ne asumăm nicio responsabilitate pentru vătămări de orice natură cauzate de utilizarea necorespunzătoare a echipamentului nostru.
2. Echipamentul trebuie utilizat numai în conformitate cu destinația sa de utilizare.
3. Produsele noastre sunt concepute pentru utilizatori adulți și sunt destinate exclusiv utilizării casnice. Nu lăsați echipamentul nesupravegheat dacă în apropiere se află copii. Minorii trebuie să utilizeze echipamentul numai sub supravegherea unui adult.
4. Dispozitivul trebuie depozitat într-un loc uscat și cald, ferit de lumina directă a soarelui.
5. Echipamentul nostru nu este adecvat pentru scopuri de recuperare medicală.
6. Echipamentul trebuie utilizat de o singură persoană în același timp.
7. Așezați dispozitivul pe o suprafață orizontală și plană. Asigurați-vă că locația pe care o alegeți este stabilă, curată și liberă de alte obiecte.
8. Se recomandă utilizarea unui covor, a unei saltele sau a unui alt suport unter dispozitiv pentru a proteja podeaua.
9. Puneți o bază adecvată (de ex. covoraș de cauciuc, bază de lemn etc.) sub dispozitiv în zona de asamblare pentru a evita murdăria.
10. Înainte de antrenament, verificați dacă echipamentul este complet și dacă toate piesele sunt la locurile corecte.
11. Dacă aveți afecțiuni medicale sau boli cronice, sau dacă folosiți acest tip de echipament pentru prima dată, vă recomandăm să consultați un medic sau un specialist. Antrenamentul incorect sau excesiv vă poate afecta sănătatea.
12. Efectuați o încălzire înainte de a utiliza dispozitivul.
13. Dacă experimentați durere, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau greață în timpul utilizării dispozitivului, opriți imediat antrenamentul. Solicitați sfatul medicului înainte de a continua să utilizați dispozitivul.
14. Evitați să purtați haine lungi și largi în timp ce utilizați dispozitivul, deoarece acestea se pot prinde în elementele mobile ale echipamentului.
15. Utilizați dispozitivul numai atunci când acesta funcționează corect. Dacă constatați componente defecte sau auziți un sunet deranjant de la dispozitiv în timpul utilizării, opriți exercițiile. Nu utilizați dispozitivul până când problema nu este rezolvată.
16. Nu efectuați nicio reglare sau modificare la dispozitiv în afară de cele descrise în aceste instrucțiuni. În caz de probleme, vă rugăm să contactați furnizorul de servicii (datele de contact sunt furnizate mai jos).
17. Spațiul minim necesar pentru utilizarea în siguranță a dispozitivului este de cel puțin doi metri.
18. Greutatea maximă permisă a utilizatorului este de 150 kg.
19. Dispozitivul a fost fabricat în conformitate cu standardul EN ISO 20957-1:2024.
























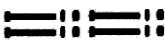


PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY. USCHOVAJTE SI TIETO POKYNY PRE BUDÚCE POUŽITIE.
















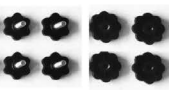





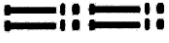


1. Plnú bezpečnosť a účinnosť použitia je možné dosiahnuť za predpokladu, že zariadenie je zmontované a používané v súlade s týmito pokynmi. Nezabudnite informovať všetkých používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nie sme zodpovední za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tejto príručke.
2. Výrobok sa môže používať iba na určený účel.
3. Zariadenie je určené iba na použitie v domácnosti dospelými osobami. Nenechávajte zariadenie na mieste prístupnom deťom. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
4. Prístroj by mal byť skladovaný na suchom a teplom mieste mimo priameho slnečného žiarenia.
5. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
6. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
7. Zariadenie umiestnite na rovný, stabilný a čistý povrch.
8. Pre ochranu podlahy pod zariadením odporúčame umiestniť koberec, rohož alebo inú podložku.
9. Aby ste zabránili znečisteniu v montážnej oblasti použite pod zariadením zodpovednú podložku (gumovú, drevenú a pod).
10. Pred začatím tréningu sa uistite, či je zariadenie kompletné a či sú všetky časti na svojom mieste.
11. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy / chronické ochorenia alebo ak ide o váš prvý tréning na tomto type vybavenia, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže spôsobiť zranenie.
12. Pred použitím zariadenia sa zahrejte.
13. Ak počas cvičenia na prístroji pociťujete bolesť, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť. Pred pokračovaním v cvičení by ste mali vyhľadať lekársku pomoc.
14. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach.
15. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je v poriadku z technickej stránky. Ak počas používania zistíte poškodenie niektorých komponentov alebo budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
16. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tejto príručke. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v príručke).
17. Minimálny voľný priestor potrebný na bezpečnú prevádzku zariadenia nie je menší ako dva metry.
18. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 150 kg.
19. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN ISO 20957-1:2024.

















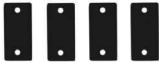






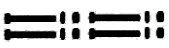


ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ІНСТРУКЦІЮ. ЗБЕРІГАЙТЕ ПОСІБНИК ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.

1. Повна безпека та ефективність використання можуть бути досягнуті за умови збірки обладнання та його використання відповідно до інструкції. Не забудьте повідомити користувачів обладнання про всі обмеження, застереження та запобіжні заходи. Ми не несемо відповідальності за проблеми або травми, спричинені порушенням правил, викладених у даній інструкції.
2. Виріб можна використовувати лише за призначенням.
3. Пристрій призначений тільки для домашнього використання дорослими. Не залишайте пристрій у місці, доступному для дітей. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
4. Пристрій слід зберігати в сухому і теплому місці, подалі від прямих сонячних променів.
5. Обладнання не підходить для реабілітаційних цілей.
6. Користуватися обладнанням одночасно може лише одна людина.
7. Поставте обладнання на рівну, стійку, пряму, чисту і вільну поверхню.
8. Рекомендуємо ставити обладнання на килимок або будь-яке інше захисне покриття, щоб не пошкодити підлогу.
9. Покладіть відповідне покриття (наприклад, гумовий килимок, дерев'яне покриття тощо) під пристрій у зоні кріплення, щоб уникнути забруднення.
10. Перш ніж розпочати тренування, переконайтеся, що пристрій готовий, а всі деталі на своєму місці.
11. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям / хронічні захворювання або якщо це ваш перший досвід роботи з даним обладнанням, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Неправильне або надмірне навантаження може спричинити травму.
12. Зробіть розминку перед тренуванням.
13. Якщо під час занять на обладнанні ви відчуваєте біль, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту, негайно припиніть тренування. Перш ніж продовжувати програму тренувань, слід звернутися до лікаря.
14. Не підбирайте для тренувань довгий вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
15. Використовуйте пристрій лише тоді, коли він технічно справний. Якщо під час використання ви виявили несправні компоненти або чуєте тривожний звук від пристрою, припиніть заняття. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
16. Не вносити жодних налаштувань чи модифікацій пристрою, за винятком описаних вище у даній інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані надаються нижче в інструкції).
17. Щоб використання обладнання було безпечним, ви маєте мати вільний простір мінімум не менше двох метрів.
18. Максимально допустима вага користувача – 150 кг.
19. Обладнання виготовлено відповідно до стандарту EN ISO 20957-1:2024.






















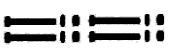


<p>1</p>  <p>Spodní část hlavního profilu 2 Ks.</p>	<p>2</p>  <p>Horní část hlavního profilu 2 Ks.</p>	<p>3</p>  <p>Zadní podpěra 1 Ks.</p>	<p>4</p>  <p>Základna 2 Ks.</p>	<p>5</p>  <p>Hrazda 1 Ks.</p>
<p>6</p>  <p>Spodní konektor 1 Ks.</p>	<p>7</p>  <p>Horní konektor 1 Ks.</p>	<p>8</p>  <p>Přední podpěra 2 Ks.</p>	<p>9</p>  <p>Područka 2 Ks.</p>	<p>10</p>  <p>Opěradlo 1 Ks.</p>
<p>c</p>  <p>Knoflík 1 Ks.</p>	<p>11</p>  <p>Základna područky 2 Ks.</p>	<p>12</p>  <p>Základna lavice 1 Ks.</p>	<p>13</p>  <p>Tyče 2 Ks.</p>	<p>a</p>  <p>Šroubová deska 4 Ks.</p>
<p>b</p>  <p>Upínací knoflík 4 Ks.</p>	<p>14</p>  <p>Šrouby M8 × 40 mm + podložka + matice 4 Ks.</p>	<p>15</p>  <p>Šrouby M8 × 16 mm + podložka + matice 2 Ks.</p>	<p>16</p>  <p>Šrouby M10 × 60 mm + podložka + matice 12 Ks.</p>	<p>18</p>  <p>Klíče 2 Ks.</p>
<p>19</p>  <p>Šrouby M10 × 55 mm + podložka + matice 8 Ks.</p>	<p>20</p>  <p>Šrouby M8 × 65 mm + podložka + matice 4 Ks.</p>	<p>21</p>  <p>Šroub M6 × 15 mm 8 Ks.</p>	<p>22</p>  <p>Šroub M10 × 170 mm 1 Ks.</p>	

<p>1</p>  <p>Unterer Teil des Hauptrahmens 2 Stück</p>	<p>2</p>  <p>Oberer Teil des Hauptrahmens 2 Stück</p>	<p>3</p>  <p>Hintere Stütze 1 Stück</p>	<p>4</p>  <p>Grundrahmen 2 Stück</p>	<p>5</p>  <p>Klimmzugstange 1 Stück</p>
<p>6</p>  <p>Unterer Verbinder 1 Stück</p>	<p>7</p>  <p>Oberer Verbinder 1 Stück</p>	<p>8</p>  <p>Vordere Stütze 2 Stück</p>	<p>9</p>  <p>Armlehne 2 Stück</p>	<p>10</p>  <p>Rückenlehne 1 Stück</p>
<p>c</p>  <p>Sterngriffschraube 1 Stück</p>	<p>11</p>  <p>Rahmen der Armlehne 2 Stück</p>	<p>12</p>  <p>Rahmen der Trainingsbank 1 Stück</p>	<p>13</p>  <p>Gewichtsaufnahme 2 Stück</p>	<p>a</p>  <p>Schraubenplatte 4 Stück</p>
<p>b</p>  <p>Feststellknopf 4 Stück</p>	<p>14</p>  <p>Schraube M8 × 40 mm + Unterlegscheibe + Schraubenmutter 4 Stück</p>	<p>15</p>  <p>Schraube M8 × 16 mm + Unterlegscheibe + Schraubenmutter 2 Stück</p>	<p>16</p>  <p>Schraube M10 × 60 mm + Unterlegscheibe + Schraubenmutter 12 Stück</p>	<p>18</p>  <p>Maulschlüssel 2 Stück</p>
<p>19</p>  <p>Schraube M10 × 55 mm + Unterlegscheibe + Schraubenmutter 8 Stück</p>	<p>20</p>  <p>Schraube M8 × 65 mm + Unterlegscheibe + Schraubenmutter 4 Stück</p>	<p>21</p>  <p>Schraube M6 × 15 mm 8 Stück</p>	<p>22</p>  <p>Schraube M10 × 170 mm 1 Stück</p>	

















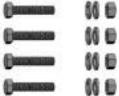




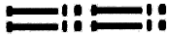




















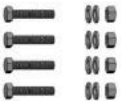




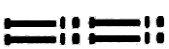


<p>1</p>  <p>Bottom part of main profile 2 Pcs</p>	<p>2</p>  <p>Upper part of main profile 2 Pcs</p>	<p>3</p>  <p>Rear bracket 1 Pcs</p>	<p>4</p>  <p>Base 2 Pcs</p>	<p>5</p>  <p>Bar 1 Pcs</p>
<p>6</p>  <p>Bottom main profile connector 1 Pcs</p>	<p>7</p>  <p>Upper main profile connector 1 Pcs</p>	<p>8</p>  <p>Frontal bracket 2 Pcs</p>	<p>9</p>  <p>Armrest 2 Pcs</p>	<p>10</p>  <p>Back 1 Pcs</p>
<p>c</p>  <p>Knob 1 Pcs</p>	<p>11</p>  <p>Armrest base 2 Pcs</p>	<p>12</p>  <p>Bench base 1 Pcs</p>	<p>13</p>  <p>Load pin 2 Pcs</p>	<p>a</p>  <p>Screw plate 4 Pcs</p>
<p>b</p>  <p>Mounting knob 4 Pcs</p>	<p>14</p>  <p>Screw M8 x 40 mm +washer +nut 4 Pcs</p>	<p>15</p>  <p>Screw M8 x 16 mm +washer +nut 2 Pcs</p>	<p>16</p>  <p>Screw M10 x 60 mm +washer +nut 12 Pcs</p>	<p>18</p>  <p>Spanners 2 Pcs</p>
<p>19</p>  <p>Screw M10 x 55 mm +washer +nut 8 Pcs</p>	<p>20</p>  <p>Screw M8 x 65 mm +washer +nut 4 Pcs</p>	<p>21</p>  <p>Screw M6 x 15 mm 8 Pcs</p>	<p>22</p>  <p>Screw M10 x 170 mm 1 Pcs</p>	

















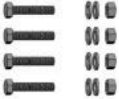









<p>1</p>  <p>Parte inferior del perfil principal 2 Uds.</p>	<p>2</p>  <p>Parte superior del perfil principal 2 Uds.</p>	<p>3</p>  <p>Soporte trasero 1 Ud.</p>	<p>4</p>  <p>Base 2 Uds.</p>	<p>5</p>  <p>Barra 1 Ud.</p>
<p>6</p>  <p>Conector inferior del perfil principal 1 Ud.</p>	<p>7</p>  <p>Conector superior del perfil principal 1 Ud.</p>	<p>8</p>  <p>Soporte frontal 2 Uds.</p>	<p>9</p>  <p>Reposabrazos 2 Uds.</p>	<p>10</p>  <p>Respaldo 1 Ud.</p>
<p>c</p>  <p>Perilla 1 Ud.</p>	<p>11</p>  <p>Base del reposabrazos 2 Uds.</p>	<p>12</p>  <p>Base del banco 1 Ud.</p>	<p>13</p>  <p>Pasador de carga 2 Uds.</p>	<p>a</p>  <p>Placa de tornillo 4 Uds.</p>
<p>b</p>  <p>Perilla de montaje 4 Uds.</p>	<p>14</p>  <p>Tornillo M8 x 40 mm + arandela + tuerca 4 Uds.</p>	<p>15</p>  <p>Tornillo M8 x 16 mm + arandela + tuerca 2 Uds.</p>	<p>16</p>  <p>Tornillo M10 x 60 mm + arandela + tuerca 12 Uds.</p>	<p>18</p>  <p>Llaves 2 Uds.</p>
<p>19</p>  <p>Tornillo M10 x 55 mm + arandela + tuerca 8 Uds.</p>	<p>20</p>  <p>Tornillo M8 x 65 mm + arandela + tuerca 4 Uds.</p>	<p>21</p>  <p>Tornillo M6 x 15 mm 8 Uds.</p>	<p>22</p>  <p>Tornillo M10 x 170 mm 1 Ud.</p>	






















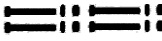




<p>1</p>  <p>Partie inférieure du profil principal 2 Pcs.</p>	<p>2</p>  <p>Partie supérieure du profil principal 2 Pcs.</p>	<p>3</p>  <p>Support arrière 1 Pcs.</p>	<p>4</p>  <p>Support 2 Pcs.</p>	<p>5</p>  <p>Barre fixe 1 Pcs.</p>
<p>6</p>  <p>Connecteur inférieur 1 Pcs.</p>	<p>7</p>  <p>Connecteur supérieur 1 Pcs.</p>	<p>8</p>  <p>Support avant 2 Pcs.</p>	<p>9</p>  <p>Accoudoir 2 Pcs.</p>	<p>10</p>  <p>Appui 1 Pcs.</p>
<p>c</p>  <p>Molette 1 Pcs.</p>	<p>11</p>  <p>Base d'accoudoir 2 Pcs.</p>	<p>12</p>  <p>Base du banc 1 Pcs.</p>	<p>13</p>  <p>Goupille de charge 2 Pcs.</p>	<p>a</p>  <p>Plaque de vis 4 Pcs.</p>
<p>b</p>  <p>Molette de serrage 4 Pcs.</p>	<p>14</p>  <p>Vis M8 × 40 mm + rondelle + écrou 4 Pcs.</p>	<p>15</p>  <p>Vis M8 × 16 mm + rondelle + écrou 2 Pcs.</p>	<p>16</p>  <p>Vis M10 × 60 mm + rondelle + écrou 12 Pcs.</p>	<p>18</p>  <p>Clés 2 Pcs.</p>
<p>19</p>  <p>Vis M10 × 55 mm + rondelle + écrou 8 Pcs.</p>	<p>20</p>  <p>Vis M8 × 65 mm + rondelle + écrou 4 Pcs.</p>	<p>21</p>  <p>Vis M6 × 15 mm 8 Pcs.</p>	<p>22</p>  <p>Vis M10 × 170 mm 1 Pcs.</p>	

























<p>1</p>  <p>Az alaprofil alsó része 2 db.</p>	<p>2</p>  <p>Az alaprofil felső része 2 db.</p>	<p>3</p>  <p>Hátsó konzol 1 db.</p>	<p>4</p>  <p>Talp 2 db.</p>	<p>5</p>  <p>Rúd 1 db.</p>
<p>6</p>  <p>Az alsó alaprofil összekötőeleme 1 db.</p>	<p>7</p>  <p>A felső alaprofil összekötőeleme 1 db.</p>	<p>8</p>  <p>Elülső konzol 2 db.</p>	<p>9</p>  <p>Kartámasz 2 db.</p>	<p>10</p>  <p>Háttámla 1 db.</p>
<p>c</p>  <p>Szorítócsavar 1 db.</p>	<p>11</p>  <p>Kartámasz tartóeleme 2 db.</p>	<p>12</p>  <p>Padtartó 1 db.</p>	<p>13</p>  <p>Terhelőtüske 2 db.</p>	<p>a</p>  <p>Csavarlemez 4 db.</p>
<p>b</p>  <p>Rögzítőcsavar 4 db.</p>	<p>14</p>  <p>Csavar M8 × 40 mm +alátét +anya 4 db.</p>	<p>15</p>  <p>Csavar M8 × 16 mm +alátét +anya 2 db.</p>	<p>16</p>  <p>Csavar M10 × 60 mm +alátét +anya 12 db.</p>	<p>18</p>  <p>Csavarkulcsok 2 db.</p>
<p>19</p>  <p>Csavar M10 × 55 mm +alátét +anya 8 db.</p>	<p>20</p>  <p>Csavar M8 × 65 mm +alátét +anya 4 db.</p>	<p>21</p>  <p>Csavar M6 × 15 mm 8 db.</p>	<p>22</p>  <p>Csavar M10 × 170 mm 1 db.</p>	

<p>1</p>  <p>Parte inferiore del profilo principale 2 Pz.</p>	<p>2</p>  <p>Parte superiore del profilo principale 2 Pz.</p>	<p>3</p>  <p>Staffa posteriore 1 Pz.</p>	<p>4</p>  <p>Base 2 Pz.</p>	<p>5</p>  <p>Barra 1 Pz.</p>
<p>6</p>  <p>Connettore inferiore del profilo principale 1 Pz.</p>	<p>7</p>  <p>Connettore superiore del profilo principale 1 Pz.</p>	<p>8</p>  <p>Staffa frontale 2 Pz.</p>	<p>9</p>  <p>Bracciolo 2 Pz.</p>	<p>10</p>  <p>Schienale 1 Pz.</p>
<p>c</p>  <p>Manopola 1 Pz.</p>	<p>11</p>  <p>Base del bracciolo 2 Pz.</p>	<p>12</p>  <p>Base della panca 1 Pz.</p>	<p>13</p>  <p>Perno di carico 2 Pz.</p>	<p>a</p>  <p>Piastra di fissaggio 4 Pz.</p>
<p>b</p>  <p>Manopola di montaggio 4 Pz.</p>	<p>14</p>  <p>Vite M8 × 40 mm + rondella + dado 4 Pz.</p>	<p>15</p>  <p>Vite M8 × 16 mm + rondella + dado 2 Pz.</p>	<p>16</p>  <p>Vite M10 × 60 mm + rondella + dado 12 Pz.</p>	<p>18</p>  <p>Chiavi 2 Pz.</p>
<p>19</p>  <p>Vite M10 × 55 mm + rondella + dado 8 Pz.</p>	<p>20</p>  <p>Vite M8 × 65 mm + rondella + dado 4 Pz.</p>	<p>21</p>  <p>Vite M6 × 15 mm 8 Pz.</p>	<p>22</p>  <p>Vite M10 × 170 mm 1 Pz.</p>	






















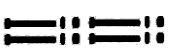

























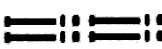


<p>1</p>  <p>Onderste deel van het hoofdprofiel 2 St.</p>	<p>2</p>  <p>Bovenste deel van het hoofdprofiel 2 St.</p>	<p>3</p>  <p>Achterste beugel 1 St.</p>	<p>4</p>  <p>Basis 2 St.</p>	<p>5</p>  <p>Stang 1 St.</p>
<p>6</p>  <p>Onderste verbindingstuk hoofdprofiel 1 St.</p>	<p>7</p>  <p>Bovenste verbindingstuk hoofdprofiel 1 St.</p>	<p>8</p>  <p>Voorste beugel 2 St.</p>	<p>9</p>  <p>Armsteun 2 St.</p>	<p>10</p>  <p>Rugleuning 1 St.</p>
<p>c</p>  <p>Knop 1 St.</p>	<p>11</p>  <p>Basis van armsteun 2 St.</p>	<p>12</p>  <p>Bankbasis 1 St.</p>	<p>13</p>  <p>Laadpen 2 St.</p>	<p>a</p>  <p>Schroefplaat 4 St.</p>
<p>b</p>  <p>Montageknop 4 St.</p>	<p>14</p>  <p>Schroef M8 x 40 mm + ring + moer 4 St.</p>	<p>15</p>  <p>Schroef M8 x 16 mm + ring + moer 2 St.</p>	<p>16</p>  <p>Schroef M10 x 60 mm + ring + moer 12 St.</p>	<p>18</p>  <p>Sleutels 2 St.</p>
<p>19</p>  <p>Schroef M10 x 55 mm + ring + moer 8 St.</p>	<p>20</p>  <p>Schroef M8 x 65 mm + ring + moer 4 St.</p>	<p>21</p>  <p>Schroef M6 x 15 mm 8 St.</p>	<p>22</p>  <p>Schroef M10 x 170 mm 1 St.</p>	
























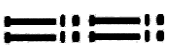


<p>1</p>  <p>Dolna część głównego profilu 2 szt.</p>	<p>2</p>  <p>Górna część głównego profilu 2 szt.</p>	<p>3</p>  <p>Tyłny wspornik 1 szt.</p>	<p>4</p>  <p>Podstawa 2 szt.</p>	<p>5</p>  <p>Drażek 1 szt.</p>
<p>6</p>  <p>Dolny łącznik 1 szt.</p>	<p>7</p>  <p>Górny łącznik 1 szt.</p>	<p>8</p>  <p>Przedni wspornik 2 szt.</p>	<p>9</p>  <p>Podłokietnik 2 szt.</p>	<p>10</p>  <p>Oparcie 1 szt.</p>
<p>c</p>  <p>Pokrętło 1 szt.</p>	<p>11</p>  <p>Podstawa podłokietnika 2 szt.</p>	<p>12</p>  <p>Podstawa ławki 1 szt.</p>	<p>13</p>  <p>Trzpień na obciążenia 2 szt.</p>	<p>a</p>  <p>Płytki pod śrubę 4 szt.</p>
<p>b</p>  <p>Pokrętła mocujące 4 szt.</p>	<p>14</p>  <p>Śruba M8 × 40 mm + podkładka + nakrętka 4 szt.</p>	<p>15</p>  <p>Śruba M8 × 16 mm + podkładki + nakrętka 2 szt.</p>	<p>16</p>  <p>Śruba M10 × 60 mm + podkładki + nakrętka 12 szt.</p>	<p>18</p>  <p>Klucze 2 szt.</p>
<p>19</p>  <p>Śruba M10 × 55 mm + podkładka + nakrętka 8 szt.</p>	<p>20</p>  <p>Śruba M8 × 65 mm + podkładka + nakrętka 4 szt.</p>	<p>21</p>  <p>Śruba M6 × 15 mm 8 szt.</p>	<p>22</p>  <p>Śruba M10 × 170 mm 1 szt.</p>	



<p>1</p>  <p>Partea inferioară a profilului principal 2 buc.</p>	<p>2</p>  <p>Partea superioară a profilului principal 2 buc.</p>	<p>3</p>  <p>Suport posterior 1 buc.</p>	<p>4</p>  <p>Bază 2 buc.</p>	<p>5</p>  <p>Bară 1 buc.</p>
<p>6</p>  <p>Conector inferior al profilului principal 1 buc.</p>	<p>7</p>  <p>Conector superior al profilului principal 1 buc.</p>	<p>8</p>  <p>Suport frontal 2 buc.</p>	<p>9</p>  <p>Armrest 2 buc.</p>	<p>10</p>  <p>Spătar 1 buc.</p>
<p>c</p>  <p>Buton 1 buc.</p>	<p>11</p>  <p>Armrest base 2 buc.</p>	<p>12</p>  <p>Baza cotierei 1 buc.</p>	<p>13</p>  <p>Tijă de încărcare 2 buc.</p>	<p>a</p>  <p>Placă de fixare 4 buc.</p>
<p>b</p>  <p>Buton de montare 4 buc.</p>	<p>14</p>  <p>Șurub M8 × 40 mm +șalbă +piuliță 4 buc.</p>	<p>15</p>  <p>Șurub M8 × 16 mm +șalbă +piuliță 2 buc.</p>	<p>16</p>  <p>Șurub M10 × 60 mm +șalbă +piuliță 12 buc.</p>	<p>18</p>  <p>Chei 2 buc.</p>
<p>19</p>  <p>Șurub M10 × 55 mm +șalbă +piuliță 8 buc.</p>	<p>20</p>  <p>Șurub M8 × 65 mm +șalbă +piuliță 4 buc.</p>	<p>21</p>  <p>Șurub M6 × 15 mm 8 buc.</p>	<p>22</p>  <p>Șurub M10 × 170 mm 1 buc.</p>	

<p>1</p>  <p>Spodná časť hlavného profilu 2 Ks.</p>	<p>2</p>  <p>Horná časť hlavného profilu 2 Ks.</p>	<p>3</p>  <p>Zadná podpera 1 Ks.</p>	<p>4</p>  <p>Základňa 2 Ks.</p>	<p>5</p>  <p>Hrazda 1 Ks.</p>
<p>6</p>  <p>Spodný konektor 1 Ks.</p>	<p>7</p>  <p>Horný konektor 1 Ks.</p>	<p>8</p>  <p>Predná podpera 2 Ks.</p>	<p>9</p>  <p>Laktová opierka 2 Ks.</p>	<p>10</p>  <p>Operadlo 1 Ks.</p>
<p>c</p>  <p>Otočný gombík 1 Ks.</p>	<p>11</p>  <p>Základňa laktovej opierky 2 Ks.</p>	<p>12</p>  <p>Základňa lavice 1 Ks.</p>	<p>13</p>  <p>Zaťažovací kolík 2 Ks.</p>	<p>a</p>  <p>Plešky pod skrutky 4 Ks.</p>
<p>b</p>  <p>Otočný gombík 4 Ks.</p>	<p>14</p>  <p>Skrutky M8 × 40 mm +podložka +matica 4 Ks.</p>	<p>15</p>  <p>Skrutky M8 × 16 mm +podložka +matica 2 Ks.</p>	<p>16</p>  <p>Skrutky M10 × 60 mm +podložka +matica 12 Ks.</p>	<p>18</p>  <p>Kľúče 2 Ks.</p>
<p>19</p>  <p>Skrutky M10 × 55 mm +podložka +matica 8 Ks.</p>	<p>20</p>  <p>Skrutky M8 × 65 mm +podložka +matica 4 Ks.</p>	<p>21</p>  <p>Skrutka M6 × 15 mm 8 Ks.</p>	<p>22</p>  <p>Skrutka M10 × 170 mm 1 Ks.</p>	

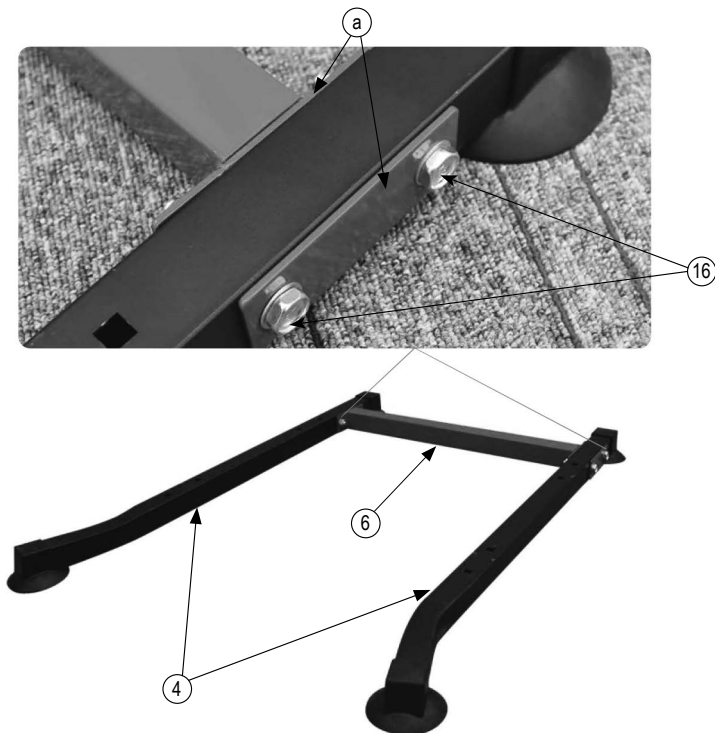


<p>1</p>  <p>Нижня частина основного профілю 2 Шт.</p>	<p>2</p>  <p>Верхня частина основного профілю 2 Шт.</p>	<p>3</p>  <p>Задній кронштейн 1 Шт.</p>	<p>4</p>  <p>База 2 Шт.</p>	<p>5</p>  <p>Турнік 1 Шт.</p>
<p>6</p>  <p>Нижній роз'єм 1 Шт.</p>	<p>7</p>  <p>Верхнє посилення 1 Шт.</p>	<p>8</p>  <p>Передня опора 2 Шт.</p>	<p>9</p>  <p>Підлокітник 2 Шт.</p>	<p>10</p>  <p>Спинка 1 Шт.</p>
<p>с</p>  <p>Рукоятка 1 Шт.</p>	<p>11</p>  <p>Основа підлокітника 2 Шт.</p>	<p>12</p>  <p>Основа лавки 1 Шт.</p>	<p>13</p>  <p>Навантажувальний штифт 2 Шт.</p>	<p>а</p>  <p>Гвинтова пластина 4 Шт.</p>
<p>б</p>  <p>Затискач ручка 4 Шт.</p>	<p>14</p>  <p>Гвинти M8 × 40 мм + плоска шайба + гайка 4 Шт.</p>	<p>15</p>  <p>Гвинти M8 × 16 мм + плоска шайба + гайка 2 Шт.</p>	<p>16</p>  <p>Гвинти M10 × 60 мм + плоска шайба + гайка 12 Шт.</p>	<p>18</p>  <p>Монтажний ключ 2 Шт.</p>
<p>19</p>  <p>Гвинти M10 × 55 мм + плоска шайба + гайка 8 Шт.</p>	<p>20</p>  <p>Гвинти M8 × 65 мм + плоска шайба + гайка 4 Шт.</p>	<p>21</p>  <p>Гвинти M6 × 15 мм 8 Шт.</p>	<p>22</p>  <p>Гвинти M10 × 170 мм 1 Шт.</p>	



1/11

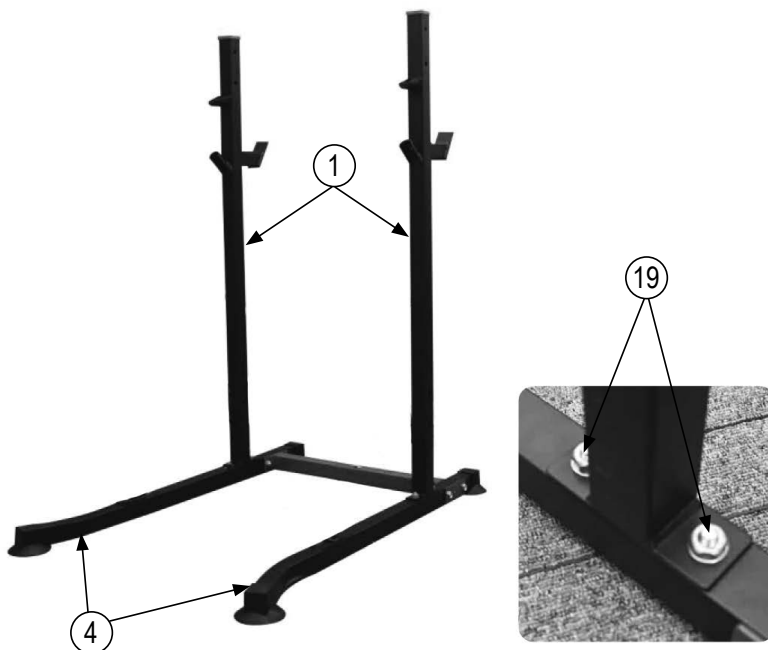
- CZ** Spojte základny (4) pomocí dolní spojky (6) za použití šroubů M10×60 mm, podložek, matic (16) ×4 a upevňovacích desek (a) ×2.
- DE** Verbinden Sie die Basen (4) mithilfe des unteren Verbinders (6) unter Verwendung von M10×60 mm Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern (16) ×4 und Befestigungsplatten (a) ×2.
- EN** Connect the bases (4) using the bottom connector (6), using M10×60 mm screws, washers, nuts (16) ×4 and screw plates (a) ×2.
- ES** Conecte las bases (4) mediante el conector inferior (6), utilizando tornillos M10×60 mm, arandelas, tuercas (16) ×4 y placas de fijación (a) ×2.
- FR** Connectez les bases (4) à l'aide du connecteur inférieur (6), en utilisant des vis M10×60 mm, des rondelles, des écrous (16) ×4 et des plaques de fixation (a) ×2.
- HU** Csatlakoztassa az alapokat (4) az alsó összekötő (6) segítségével, M10×60 mm csavarok, alátétek, anyák (16) ×4 és rögzítőlemezek (a) ×2 használatával.
- IT** Collegare le basi (4) tramite il connettore inferiore (6), utilizzando viti M10×60 mm, rondelle, dadi (16) ×4 e piastre di fissaggio (a) ×2.
- NL** Verbind de basissen (4) met behulp van de onderste verbinder (6), met gebruik van M10×60 mm schroeven, sluitringen, moeren (16) ×4 en bevestigingsplaten (a) ×2.
- PL** Połącz podstawy (4) za pomocą dolnego łącznika (6), używając śrub M10×60 mm, podkładek, nakrętek (16) ×4 i płytek pod śrubę (a) ×2.
- RO** Conectați bazele (4) cu ajutorul conectorului inferior (6), utilizând șuruburi M10×60 mm, șaibe, piulițe (16) ×4 și plăci de fixare (a) ×2.
- SK** Spojte základne (4) pomocou dolnej spojky (6) za použitia skrutiek M10×60 mm, podložiek, matic (16) ×4 a upevňovacích dosiek (a) ×2.
- UA** З'єднайте основи (4) за допомогою нижнього з'єднувача (6), використовуючи гвинти M10×60 mm, шайби, гайки (16) ×4 і кріпильні пластини (a) ×2.





2/11

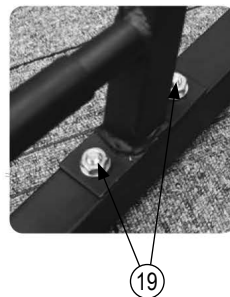
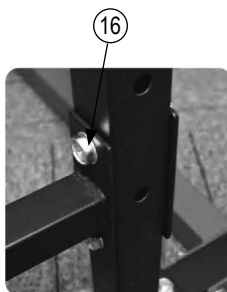
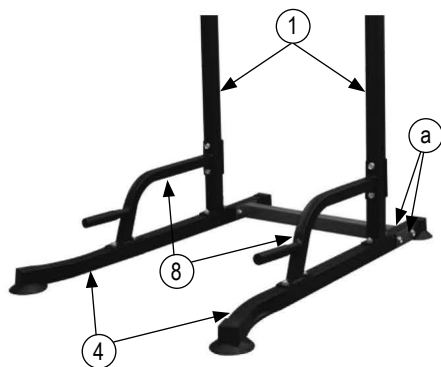
- CZ** Přišroubujte dolní části hlavního profilu (1) k základnám (4) pomocí šroubů M10×55 mm, podložek, matic (19) ×2.
- DE** Schrauben Sie die unteren Teile des Hauptprofils (1) an die Basen (4) unter Verwendung von M10×55 mm Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern (19) ×2.
- EN** Screw the bottom parts of the main profile (1) to the bases (4) using M10×55 mm screws, washers, nuts (19) ×2.
- ES** Atornille las partes inferiores del perfil principal (1) a las bases (4) utilizando tornillos M10×55 mm, arandelas, tuercas (19) ×2.
- FR** Vissez les parties inférieures du profil principal (1) aux bases (4) en utilisant des vis M10×55 mm, des rondelles, des écrous (19) ×2.
- HU** Csavarozza a főprofil alsó részeit (1) az alapokhoz (4) M10×55 mm csavarok, alátétek, anyák (19) ×2 használatával.
- IT** Avvitare le parti inferiori del profilo principale (1) alle basi (4) utilizzando viti M10×55 mm, rondelle, dadi (19) ×2.
- NL** Schroef de onderste delen van het hoofdprofiel (1) aan de basissen (4) met gebruik van M10×55 mm schroeven, sluitringen, moeren (19) ×2.
- PL** Przykręć dolne części głównego profilu (1) do podstaw (4) za pomocą śrub M10×55 mm, podkładek, nakrętek (19) ×2.
- RO** Însurubați părțile inferioare ale profilului principal (1) pe baze (4) utilizând șuruburi M10×55 mm, șaibe, piulițe (19) ×2.
- SK** Priskrutkujte dolné časti hlavného profilu (1) k základniam (4) za použitia skrutiek M10×55 mm, podložiek, matic (19) ×2.
- UA** Прикрутіть нижні частини головного профілю (1) до основ (4), використовуючи гвинти M10×55 mm, шайби, гайки (19) ×2.





3/11

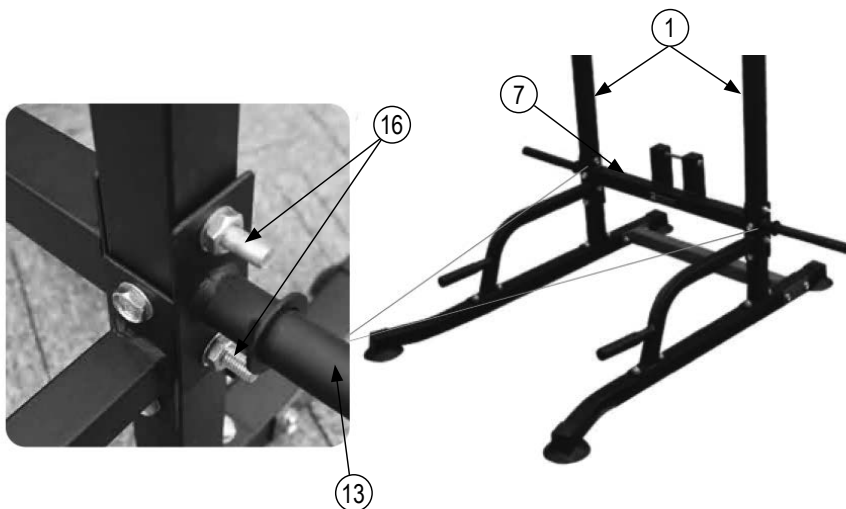
- CZ** Spojte přední držáky (8) s dolními částmi hlavního profilu (1) a základnami (4) pomocí šroubů M10×55 mm, podložek, matic (19), upevňovacích desek (a) a šroubů M10×60 mm, podložek, matic (16).
- DE** Verbinden Sie die vorderen Halterungen (8) mit den unteren Teilen des Hauptprofils (1) und den Basen (4) unter Verwendung von M10×55 mm Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern (19), Befestigungsplatten (a) und M10×60 mm Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern (16).
- EN** Connect the frontal brackets (8) with the bottom parts of the main profile (1) and the bases (4), using M10×55 mm screws, washers, nuts (19), screw plates (a) and M10×60 mm screws, washers, nuts (16).
- ES** Conecte los soportes frontales (8) con las partes inferiores del perfil principal (1) y las bases (4), utilizando tornillos M10×55 mm, arandelas, tuercas (19), placas de fijación (a) y tornillos M10×60 mm, arandelas, tuercas (16).
- FR** Connectez les supports avant (8) aux parties inférieures du profil principal (1) et aux bases (4), en utilisant des vis M10×55 mm, des rondelles, des écrous (19), des plaques de fixation (a) et des vis M10×60 mm, des rondelles, des écrous (16).
- HU** Csatlakoztassa az alsó tartókat (8) a főprofil alsó részeihez (1) és az alapokhoz (4), M10×55 mm csavarok, alátétek, anyák (19), rögzítőlemezek (a) és M10×60 mm csavarok, alátétek, anyák (16) használatával.
- IT** Collegare le staffe anteriori (8) alle parti inferiori del profilo principale (1) e alle basi (4), utilizzando viti M10×55 mm, rondelle, dadi (19), piastre di fissaggio (a) e viti M10×60 mm, rondelle, dadi (16).
- NL** Verbind de voorste beugels (8) met de onderste delen van het hoofdprofiel (1) en de basissen (4), met gebruik van M10×55 mm schroeven, sluitringen, moeren (19), bevestigingsplaten (a) en M10×60 mm schroeven, sluitringen, moeren (16).
- PL** Połącz przednie wsporniki (8) z dolnymi częściami głównego profilu (1) i podstawami (4), za pomocą śrub M10×55 mm, podkładek, nakrętek (19), płytek pod śrubę (a) i śrub M10×60 mm, podkładek, nakrętek (16).
- RO** Conectați suporturile frontale (8) cu părțile inferioare ale profilului principal (1) și cu bazele (4), utilizând șuruburi M10×55 mm, șaibe, piulițe (19), plăci de fixare (a) și șuruburi M10×60 mm, șaibe, piulițe (16).
- SK** Spojte predné držáky (8) s dolnými časťami hlavného profilu (1) a základňami (4) za použitia skrutiek M10×55 mm, podložiek, matic (19), upevňovacích dosiek (a) a skrutiek M10×60 mm, podložiek, matic (16).
- UA** З'єднайте передні кронштейни (8) з нижніми частинами головного профілю (1) і основами (4), використовуючи гвинти M10×55 mm, шайби, гайки (19), кріпильні пластини (a) і гвинти M10×60 mm, шайби, гайки (16).





4/11

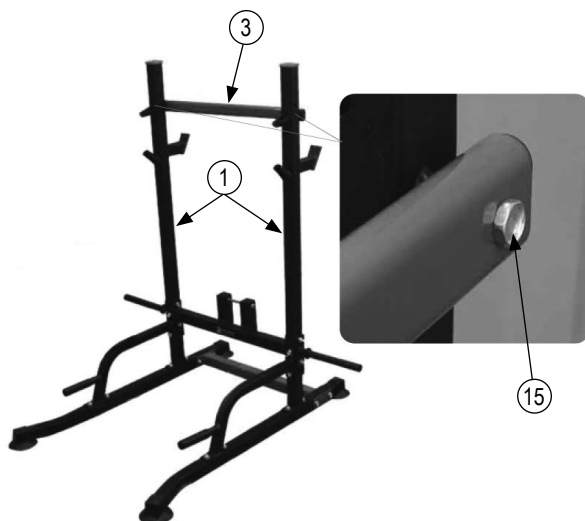
- CZ** Namontujte horní spojku (7) a nakládací trn (13) k dolním částem hlavních profilů (1) za použití šroubů, podložek, matic (16) ×4.
- DE** Montieren Sie den oberen Verbinder (7) und den Aufnahmedorn (13) an den unteren Teilen der Hauptprofile (1) unter Verwendung von Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern (16) ×4.
- EN** Mount the upper connector (7) and the load pin (13) to the bottom parts of the main profiles (1) using screws, washers, nuts (16) ×4.
- ES** Monte el conector superior (7) y el pasador de carga (13) en las partes inferiores de los perfiles principales (1) utilizando tornillos, arandelas, tuercas (16) ×4.
- FR** Montez le connecteur supérieur (7) et la tige de chargement (13) sur les parties inférieures des profils principaux (1) en utilisant des vis, des rondelles, des écrous (16) ×4.
- HU** Szerelje fel a felső összekötőt (7) és a súlytartó tűskét (13) a főprofilok alsó részeihez (1) csavarok, alátétek, anyák (16) ×4 használatával.
- IT** Montare il connettore superiore (7) e il perno di carico (13) alle parti inferiori dei profili principali (1) utilizzando viti, rondelle, dadi (16) ×4.
- NL** Monteer de bovenste verbinder (7) und de laadpin (13) aan de onderste delen van de hoofdprofielen (1) met gebruik van schroeven, sluitringen, moeren (16) ×4.
- PL** Zamontuj górny łącznik (7) oraz trzpień na obciążenia (13) do dolnych części głównych profili (1) używając śrub, podkładek, nakrętek (16) ×4.
- RO** Montați conectorul superior (7) și tija de încărcare (13) pe părțile inferioare ale profilurilor principale (1) utilizând șuruburi, șaibe, piulițe (16) ×4.
- SK** Namontujte hornú spojku (7) a nakladací trň (13) k dolným častiam hlavných profilov (1) za použitia skrutiek, podložiek, matic (16) ×4.
- UA** Встановіть верхній з'єднувач (7) та навантажувальний штифт (13) до нижніх частин головних профілів (1), використовуючи гвинти, шайби, гайки (16) ×4.





5/11

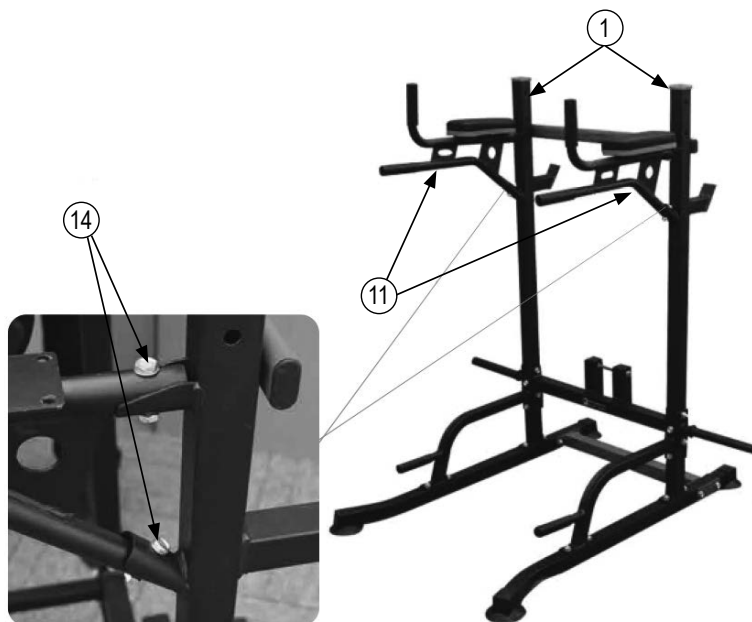
- CZ** Spojte dolní části hlavních profilů (1) pomocí zadního držáku (3) za použití šroubů M10×60 mm, podložek, matic (15)×2.
- DE** Verbinden Sie die unteren Teile der Hauptprofile (1) mithilfe der hinteren Halterung (3) unter Verwendung von M10×60 mm Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern (15)×2.
- EN** Connect the bottom parts of the main profiles (1) using the rear bracket (3), using M10×60 mm screws, washers, nuts (15)×2.
- ES** Conecte las partes inferiores de los perfiles principales (1) mediante el soporte trasero (3), utilizando tornillos M10×60 mm, arandelas, tuercas (15)×2.
- FR** Connectez les parties inférieures des profils principaux (1) à l'aide du support arrière (3), en utilisant des vis M10×60 mm, des rondelles, des écrous (15)×2.
- HU** Csatlakoztassa a főprofilok alsó részeit (1) a hátsó tartó (3) segítségével, M10×60 mm csavarok, alátétek, anyák (15)×2 használatával.
- IT** Collegare le parti inferiori dei profili principali (1) tramite la staffa posteriore (3), utilizzando viti M10×60 mm, rondelle, dadi (15)×2.
- NL** Verbind de onderste delen van de hoofdprofielen (1) met behulp van de achterste beugel (3), met gebruik van M10×60 mm schroeven, sluitringen, moeren (15)×2.
- PL** Połącz dolne części głównych profili (1) za pomocą tylnego wspornika (3) używając śrub M10×60 mm, podkładek, nakrętek (15)×2.
- RO** Conectați părțile inferioare ale profilurilor principale (1) cu ajutorul suportului posterior (3), utilizând șuruburi M1×60 mm, șaibe, piulițe (15)×2.
- SK** Spojte dolné časti hlavných profilov (1) pomocou zadného držiaka (3) za použitia skrutiek M10×60 mm, podložiek, matic (15)×2.
- UA** З'єднайте нижні частини головних профілів (1) за допомогою заднього кронштейна (3), використовуючи гвинти M10×60 mm, шайби, гайки (15)×2.





6/11

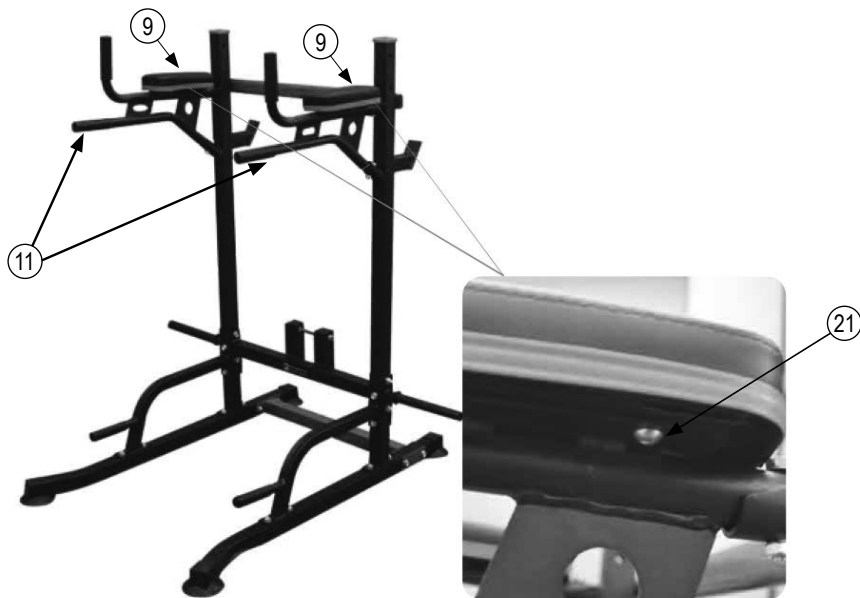
- CZ** Namontujte základny podrůčky (11) k dolní části hlavních profilů (1) za použití šroubů M8 × 40 mm, podložek, matic (14) × 4.
- DE** Montieren Sie die Armlehnenbasen (11) an den unteren Teil der Hauptprofile (1) unter Verwendung von M8 × 40 mm Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern (14) × 4.
- EN** Mount the armrest bases (11) to the bottom part of the main profiles (1) using M8 × 40 mm screws, washers, nuts (14) × 4.
- ES** Monte las bases del reposabrazos (11) en la parte inferior de los perfiles principales (1) utilizando tornillos M8 × 40 mm, arandelas, tuercas (14) × 4.
- FR** Montez les bases de l'accoudoir (11) sur la partie inférieure des profils principaux (1) en utilisant des vis M8 × 40 mm, des rondelles, des écrous (14) × 4.
- HU** Szerelje fel a kartámasz alapokat (11) a főprofilok alsó részéhez (1) M8 × 40 mm csavarok, alátétek, anyák (14) × 4 használatával.
- IT** Montare le basi del bracciolo (11) alla parte inferiore dei profili principali (1) utilizzando viti M8 × 40 mm, rondelle, dadi (14) × 4.
- NL** Monteer de arMLEuningbasissen (11) aan het onderste deel van de hoofdprofielen (1) met gebruik van M8 × 40 mm schroeven, sluitringen, moeren (14) × 4.
- PL** Zamontuj podstawy podłokietnika (11) do dolnej części głównych profili (1), używając śrub M8 × 40 mm, podkładek, nakrętek (14) × 4.
- RO** Montați bazele cotierei (11) pe partea inferioară a profilurilor principale (1) utilizând șuruburi M8 × 40 mm, șaibe, piulițe (14) × 4.
- SK** Namontujte základne podrůčky (11) k dolnej časti hlavných profilov (1) za použitia skrutiek M8 × 40 mm, podložiek, matic (14) × 4.
- UA** Встановіть основи підлокітника (11) до нижньої частини головних профілів (1), використовуючи гвинти M8 × 40 мм, шайби, гайки (14) × 4.





7/11

- CZ** Připevněte podrůčky (9) k základním područkům (11) pomocí šroubů M6 × 15 mm (21).
- DE** Befestigen Sie die Armlehnen (9) an den Armlehnenbasen (11) unter Verwendung von M6 × 15 mm Schrauben (21).
- EN** Attach the armrests (9) to the armrest bases (11) using M6 × 15 mm screws (21).
- ES** Fije los reposabrazos (9) a las bases del reposabrazos (11) utilizando tornillos M6 × 15 mm (21).
- FR** Fixez les accoudoirs (9) aux bases de l'accoudoir (11) en utilisant des vis M6 × 15 mm (21).
- HU** Rögzítse a kartámaszokat (9) a kartámasz alapokhoz (11) M6 × 15 mm csavarok (21) használatával.
- IT** Fissare i braccioli (9) alle basi del bracciolo (11) utilizzando viti M6 × 15 mm (21).
- NL** Bevestig de armleuningen (9) aan de armleuningbasissen (11) met gebruik van M6 × 15 mm schroeven (21).
- PL** Przymocuj podłokietniki (9) do podstawy podłokietników (11) za pomocą śrub M6 × 15 mm (21)
- RO** Fixați cotierele (9) pe bazele cotierei (11) utilizând șuruburi M6 × 15 mm (21).
- SK** Připevnite podrůčky (9) k základním područkům (11) za použitia skrutiek M6 × 15 mm (21).
- UA** Прикріпіть підлокітники (9) до основ підлокітника (11), використовуючи гвинти M6 × 15 mm (21).





8/11

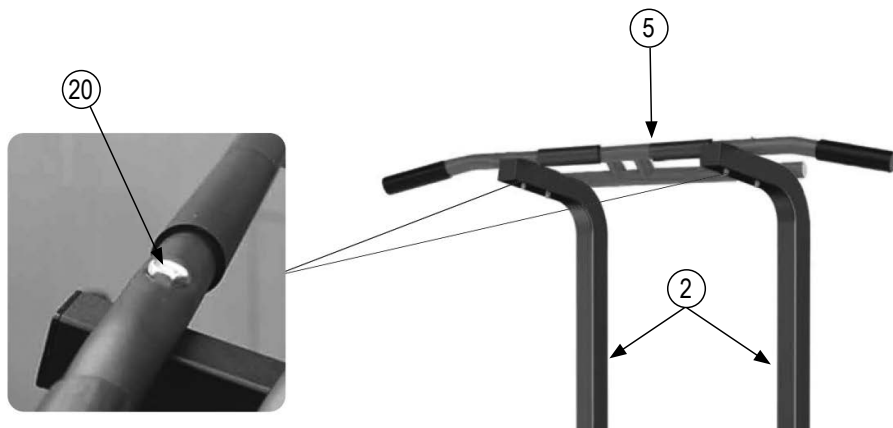
- CZ** Připevněte horní části hlavních profilů (2) k jejich dolním částem (1) pomocí montážních knoflíků (b).
- DE** Befestigen Sie die oberen Teile der Hauptprofile (2) an deren unteren Teilen (1) mithilfe der Montageknöpfe (b).
- EN** Attach the upper parts of the main profiles (2) to their bottom parts (1) using the mounting knobs (b).
- ES** Fije las partes superiores de los perfiles principales (2) a sus partes inferiores (1) mediante los pomos de montaje (b).
- FR** Fixez les parties supérieures des profils principaux (2) à leurs parties inférieures (1) à l'aide des boutons de montage (b).
- HU** Rögzítse a főprofilok felső részeit (2) az alsó részekhez (1) rögzítőgombok (b) segítségével.
- IT** Fissare le parti superiori dei profili principali (2) alle loro parti inferiori (1) utilizzando le manopole di montaggio (b).
- NL** Bevestig de bovenste delen van de hoofdprofielen (2) aan de onderste delen ervan (1) met behulp van de montageknoppen (b).
- PL** Przymocuj górne części głównych profili (2) do ich dolnych części (1) za pomocą pokręteł mocujących (b).
- RO** Fixați părțile superioare ale profilurilor principale (2) pe părțile lor inferioare (1) cu ajutorul butoanelor de montare (b).
- SK** Pripevnite horné časti hlavných profilov (2) k ich dolným častiam (1) pomocou montážnych gombíkov (b).
- UA** Прикріпіть верхні частини головних профілів (2) до їхніх нижніх частин (1) за допомогою монтажних ручок (b).





9/11

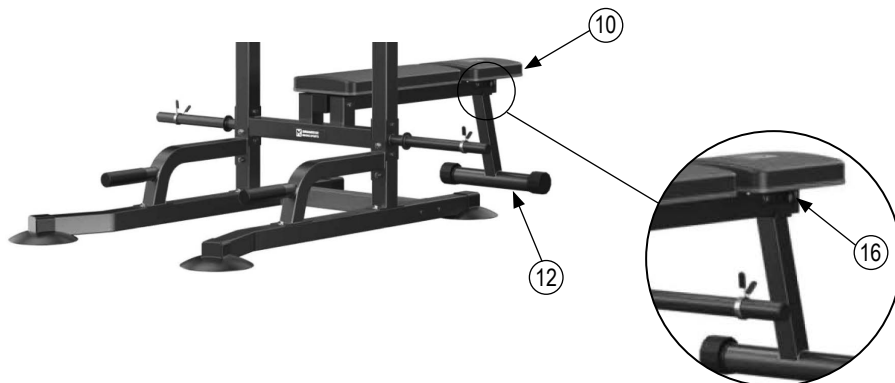
- CZ** Spojte horní části hlavních profilů (2) pomocí tyče (5) za použití šroubů M8 × 65 mm, podložek, matic (20) × 4.
- DE** Verbinden Sie die oberen Teile der Hauptprofile (2) mithilfe der Stange (5) unter Verwendung von M8 × 65 mm Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern (20) × 4.
- EN** Connect the upper parts of the main profiles (2) using the bar (5), using M8 × 65 mm screws, washers, nuts (20) × 4.
- ES** Conecte las partes superiores de los perfiles principales (2) mediante la barra (5), utilizando tornillos M8 × 65 mm, arandelas, tuercas (20) × 4.
- FR** Connectez les parties supérieures des profils principaux (2) à l'aide de la barre (5), en utilisant des vis M8 × 65 mm, des rondelles, des écrous (20) × 4.
- HU** Csatlakoztassa a főprofilok felső részeit (2) a rúd (5) segítségével, M8 × 65 mm csavarok, alátétek, anyák (20) × 4 használatával.
- IT** Collegare le parti superiori dei profili principali (2) tramite la barra (5), utilizzando viti M8 × 65 mm, rondelle, dadi (20) × 4.
- NL** Verbind de bovenste delen van de hoofdprofielen (2) met behulp van de stang (5), met gebruik van M8 × 65 mm schroeven, sluitringen, moeren (20) × 4.
- PL** Połącz górne części głównych profili (2) za pomocą drążka (5) używając śruby M8 × 65 mm, podkładek, nakrętek (20) × 4.
- RO** Conectați părțile superioare ale profilurilor principale (2) cu ajutorul barei (5), utilizând șuruburi M8 × 65 mm, șaibe, piulițe (20) × 4.
- SK** Spojte horné části hlavných profilov (2) pomocou tyče (5) za použitia skrutiek M8 × 65 mm, podložiek, matic (20) × 4.
- UA** З'єднайте верхні частини головних профілів (2) за допомогою поперечини (5), використовуючи гвинти M8 × 65 mm, шайби, гайки (20) × 4.





10/11

- CZ** Připevněte základnu lavice (12) k opěradlu (10) za použití šroubů M10 × 60 mm, podložek, matic (16).
- DE** Befestigen Sie die Bankbasis (12) an der Rückenlehne (10) unter Verwendung von M10 × 60 mm Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern (16).
- EN** Attach the bench base (12) to the back (10) using M10 × 60 mm screws, washers, nuts (16).
- ES** Fije la base del banco (12) al respaldo (10) utilizando tornillos M10 × 60 mm, arandelas, tuercas (16).
- FR** Fixez la base du banc (12) au dossier (10) en utilisant des vis M10 × 60 mm, des rondelles, des écrous (16).
- HU** Rögzítse a pad alapot (12) a háttámlához (10) M10 × 60 mm csavarok, alátétek, anyák (16) használatával.
- IT** Fissare la base della panca (12) allo schienale (10) utilizzando viti M10 × 60 mm, rondelle, dadi (16).
- NL** Bevestig de bankbasis (12) aan de rugleuning (10) met gebruik van M10 × 60 mm schroeven, sluitringen, moeren (16).
- PL** Przymocuj podstawę ławki (12) do oparcia (10) używając śrub M10 × 60 mm, podkładek, nakrętek (16).
- RO** Fixați baza băncii (12) pe spătar (10) utilizând șuruburi M10 × 60 mm, șaibe, piulițe (16).
- SK** Pripevnite základňu lavice (12) k operadlu (10) za použitia skrutiek M10 × 60 mm, podložiek, matic (16).
- UA** Прикріпіть основу лави (12) до спинки (10), використовуючи гвинти M10 × 60 mm, шайби, гайки (16).





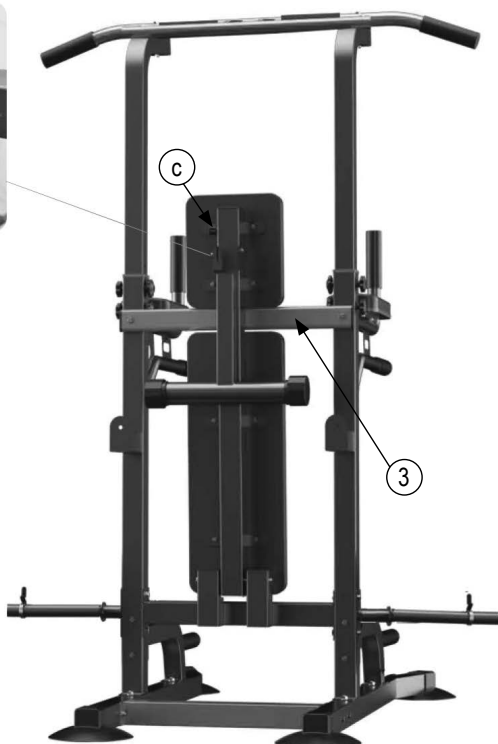
11/11

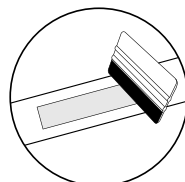
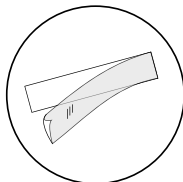
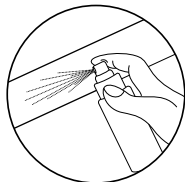
- CZ** Namontujte kompletní lavici na horní spojku (7) pomocí šroubu M10 × 170 mm, podložek, matic (22).
- DE** Montieren Sie die komplette Bank am oberen Verbinder (7) unter Verwendung von M10 × 170 mm Schraube, Unterlegscheiben, Muttern (22).
- EN** Mount the complete bench to the upper connector (7) using M10 × 170 mm screw, washers, nuts (22).
- ES** Monte el banco completo en el conector superior (7) utilizando tornillo M10 × 170 mm, arandelas, tuercas (22).
- FR** Montez le banc complet sur le connecteur supérieur (7) en utilisant la vis M10 × 170 mm, les rondelles, les écrous (22).
- HU** Szerelje fel a komplett padot a felső összekötőre (7) M10 × 170 mm csavar, alátétek, anyák (22) használatával.
- IT** Montare la panca completa al connettore superiore (7) utilizzando vite M10 × 170 mm, rondelle, dadi (22).
- NL** Monteer de complete bank aan de bovenste verbinder (7) met gebruik van M10 × 170 mm schroef, sluitringen, moeren (22).
- PL** Zamontuj kompletną ławkę na górnym łączniku (7) za pomocą śruby M10 × 170 mm, podkładek, nakrętek (22).
- RO** Montați banca completă pe conectorul superior (7) utilizând șurub M10 × 170 mm, șaibe, piulițe (22).
- SK** Namontujte kompletnú lavicu na hornú spojku (7) za použitia skrutky M10 × 170 mm, podložiek, matic (22).
- UA** Встановіть комплектну лаву на верхній з'єднувач (7), використовуючи гвинт M10 × 170 mm, шайби, гайки (22).





- CZ Skládání:** Pro složení lavice vyšroubujte regulační knoflík (c), připevněte lavici k zadnímu držáku (3), nasadte a utáhněte regulační knoflík (c).
- DE Zusammenklappen:** Um die Bank zusammenzuklappen, drehen Sie den Drehknopf (c) heraus, befestigen Sie die Bank an der hinteren Halterung (3), setzen Sie den Drehknopf (c) auf und ziehen Sie ihn fest.
- EN Folding:** To fold the bench, unscrew the knob (c), attach the bench to the rear bracket (3), put on and tighten the knob (c).
- ES Plegado:** Para plegar el banco, desenrosque el pomo (c), fije el banco al soporte trasero (3), coloque y apriete el pomo (c).
- FR Pliage :** Pour plier le banc, dévissez le bouton (c), fixez le banc sur le support arrière (3), remettez en place et serrez le bouton (c).
- HU Összecsukás:** A pad összecsukásához csavarja ki az állítógombot (c), rögzítse a padot a hátsó tartóhoz (3), helyezze fel és húzza meg az állítógombot (c).
- IT Chiusura:** Per ripiegare la panca, svitare la manopola (c), fissare la panca alla staffa posteriore (3), inserire e stringere la manopola (c).
- NL Inklappen:** Om de bank in te klappen, draait u de draaiknop (c) los, bevestigt u de bank aan de achterste beugel (3), plaatst u de draaiknop (c) en draait u deze vast.
- PL Składanie:** Aby złożyć ławkę, wykręć pokrętło (c) przymocuj ławkę na tylnym wsporniku (3), załóż i dokręć pokrętło (c).
- RO Plierea:** Pentru a plia banca, deșurubați butonul (c), fixați banca pe suportul posterior (3), montați și strângeți butonul (c).
- SK Skladanie:** Pre zloženie lavice vyskrutkujte regulačný gombík (c), pripevnite lavicu k zadnému držiaku (3), nasadte a utiahnite regulačný gombík (c).
- UA Складання:** Щоб скласти лаву, викрутіть регулювальну ручку (c), прикріпіть лаву до заднього кронштейна (3), встановіть і затягніть регулювальну ручку (c).





CZ APLIKACE SAMOLEPKY*

1. Pro správnou aplikaci očistěte povrch, na který má být samolepka umístěna. Použijte jemný čisticí prostředek, vodu nebo speciální odmašťovací prostředek. Povrch osušte čistým a suchým hadříkem.
2. Odstraňte ochrannou vrstvu ze samolepky. Umístěte samolepku na připravený povrch. Pomocí stěrky samolepku vyrovnejte a odstraňte případné vzduchové bubliny.
3. Pro odstranění samolepky použijte speciální přípravek na odstraňování samolepek.

DE ANBRINGUNG DES AUFKLEBERS*

1. Für eine korrekte Anbringung muss die Oberfläche, auf der der Aufkleber angebracht werden soll, gereinigt werden. Verwenden Sie dazu ein mildes Reinigungsmittel, Wasser oder ein spezielles Entfettungsmittel. Trocknen Sie die Oberfläche mit einem sauberen, trockenen Tuch ab.
2. Entfernen Sie die Schutzschicht von dem Aufkleber. Legen Sie den Aufkleber auf die vorbereitete Oberfläche. Verwenden Sie einen Rake, um den Aufkleber auszurichten und eventuelle Luftblasen zu entfernen.
3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

EN APPLYING A STICKER*

1. For proper application, clean the surface where the sticker should be placed. Use a mild detergent, water, or a special degreasing agent. Dry the surface with a clean, dry cloth.
2. Remove the protective layer from the sticker. Place sticker on prepared surface. Use a squeegee to align the sticker and remove any air bubbles.
3. To remove the sticker, use a special sticker remover.

ES APLICAR UNA PEGATINA*

1. Para una aplicación adecuada, limpie la superficie donde se debe colocar la pegatina. Utilice un detergente suave, agua o un agente desengrasante especial. Seque la superficie con un paño limpio y seco.
2. Retire la capa protectora de la pegatina. Coloque la pegatina sobre la superficie preparada. Use una espátula para alinear la pegatina y eliminar cualquier burbuja de aire.
3. Para quitar la pegatina, utilice un producto especial para eliminar adhesivos.

FR APPLICATION D'AUTOCOLLANT*

1. Pour une application correcte, nettoyez la surface où l'autocollant doit être placé. Utilisez pour cela un détergent doux, de l'eau ou un dégraissant spécial. Séchez la surface avec un chiffon propre et sec.
2. Retirez la couche protectrice de l'autocollant. Placez l'autocollant sur la surface préalablement préparée. Utilisez la raclette pour aligner l'autocollant et éliminer les éventuelles bulles d'air.
3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

HU MATRICA FELHELYEZÉSE*

1. A megfelelő felhelyezés érdekében tisztítsa meg azt a felületet, ahová a matricát el kívánja helyezni. Használjon enyhé tisztítószert, vizet vagy speciális zsírtalanító szert. A felületet tiszta, száraz kendővel törölje szárazra.
2. Távolítsa el a védőréteget a matricáról. Helyezze a matricát az előkészített felületre. Spakli segítségével igazítsa be a matricát, és távolítsa el az esetleges légbuborékokat.
3. A matrica eltávolításához használjon speciális matriceltávolító szert.



IT APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA*

1. Per una corretta applicazione, pulire accuratamente la superficie su cui applicare l'etichetta. Utilizzare un detergente delicato, acqua oppure uno sgrassatore specifico. Asciugare la superficie con un panno pulito e asciutto.
2. Rimuovere lo strato protettivo dall'etichetta. Posizionare l'etichetta sulla superficie preparata. Utilizzare una spatola per allineare l'etichetta e rimuovere eventuali bolle d'aria.
3. Per rimuovere l'etichetta, utilizzare un prodotto specifico per la rimozione degli adesivi.

NL AANBRENGEN VAN DE STICKER*

1. Reinig het oppervlak waar de sticker moet worden aangebracht grondig. Gebruik een mild reinigingsmiddel, water of een speciale ontvetter. Droog het oppervlak met een schone, droge doek.
2. Verwijder de beschermlaag van de sticker. Plaats de sticker op het voorbereide oppervlak. Gebruik een rakel om de sticker recht te strijken en luchtbellen te verwijderen.
3. Gebruik een speciale stickerverwijderaar om de sticker te verwijderen.

PL APLIKACJA NAKLEJKI*

1. W celu prawidłowej aplikacji, wyczyść powierzchnię, na której ma być umieszczona naklejka. Użyj do tego łagodnego detergentu, wody lub specjalnego środka do odtuszczenia. Osusz powierzchnię czystą, suchą szmatką.
2. Usuń z naklejki warstwę ochronną. Umieść naklejkę na przygotowanej wcześniej powierzchni. Użyj rakli do wyrównania naklejki i usunięcia ewentualnych pęcherzyków powietrza.
3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

RO APLICAREA UNUI AUTOCOLANT*

1. Pentru o aplicare corectă, curățați suprafața pe care urmează să fie aplicat autocolantul. Utilizați un detergent delicat, apă sau un agent special de degresare. Uscați suprafața cu o cârpă curată și uscată.
2. Îndepărtați stratul protector al autocolantului. Poziționați autocolantul pe suprafața pregătită. Utilizați o racletă pentru a alinia autocolantul și pentru a elimina eventualele bule de aer.
3. Pentru îndepărtarea autocolantului, utilizați un agent special pentru îndepărtarea autocolantelor.

SK PRILEPENIE NÁLEPKY*

1. Pre správnu aplikáciu očistite povrch, na ktorý má byť nálepka umiestnená. Použite na to jemný čistiaci prostriedok, vodu alebo špeciálny odmasťovač. Povrch osušte čistou suchou handričkou.
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajete nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.
3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

UA ІНСТРУКЦІЯ НАКЛЕЮВАННЯ НАЛІПКИ*

1. Для правильного нанесення очистіть поверхню, де буде розміщена наклейка. Для цього використовуйте м'який миючий засіб, воду або спеціальний знежирювач. Витріть поверхню чистою сухою тканиною.
2. Зніміть захисний шар з наклейки. Розмістіть наклейку на попередньо підготовлену поверхню. За допомогою ракеля вирівняйте наклейку та видаліть бульбашки повітря.
3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклейок.

*

CZ platí pro výrobky se samolepkami v sadě
DE gilt für Produkte mit Aufklebern im Set
EN applies to products with stickers in the set
ES se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto
FR concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble
HU a matricát tartalmazó készletű termékekre vonatkozik

IT si applica ai prodotti che includono etichette nel set
NL van toepassing op producten met stickers in de set
PL dotyczy produktów z naklejkami w zestawie
RO se aplică produselor cu autocolante incluse în set
SK týka sa produktov s nálepkami v súbrove
UA стосується продуктів з наклейками у комплекті

Pravidelné používání zařízení prospěje vašemu zdraví. Zlepší fyzickou kondici, celkovou pohodu a posílí svaly. V kombinaci se správnou stravou může přispět k hubnutí.

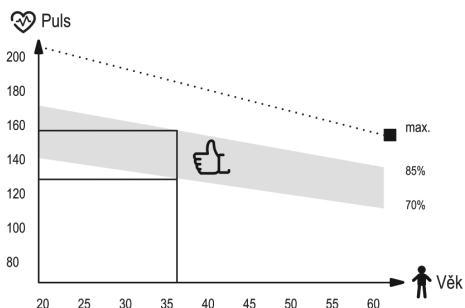
1. Rozcvička

Tato fáze cvičení pomáhá zlepšit krevní oběh v celém těle a připravit svaly na zvýšenou fyzickou námahu. Snižuje také riziko křečí nebo poranění svalů. Doporučuje se provést několik protahovacích cvičení, jak je uvedeno níže. Každé cvičení by mělo trvat přibližně 30 sekund. Nezatěžujte svaly! Pokud pociťujete bolest, přestaňte cvičit nebo snižte rozsah pohybu.



2. Fáze tréninku

Tato fáze je hlavní fází tréninku. Měli byste cvičit vlastním, poměrně stabilním tempem, abyste dosáhli srdeční rytmus odpovídající vašemu věku, jak je to znázorněno na grafu. Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut.



3. Relaxační fáze

Cílem této fáze je uvolnění svalů a kardiovaskulárního systému a vrácení všech „parametrů“ (krevní tlak, frekvence dýchání, srdeční frekvence a jiné) do stavu před cvičením. Toto je opakování rozcvičky se sníženou rychlostí pohybu. Tato fáze by měla být nejkratší - čas cvičení asi 5 minut. Během této fáze by se neměly namáhat svaly. Relaxační fázi by nemělo vynechat.

CZ Čištění a údržba



1. Zařízení vyžaduje pravidelnou údržbu. Měla by být provedena nejméně každých 20 hodin provozu zařízení.
2. Údržba zahrnuje kontrolu:
 - pohyblivé části zařízení, tj. kontrola, zda jsou správně namazané. Pokud ne, namažte je. Doporučuje se používat speciální maziva pro ložiska kol nebo pro fitness zařízení.
 - všechny části zařízení, tj. dotažení šroubů a matic,
 - napájecí kabely (pokud jsou v přístroji) kvůli poškození.
3. K čištění zařízení používejte měkký hadřík mírně navlhčený vodou nebo případně vodou s mýdlem. Nepoužívejte žádné silné čisticí prostředky a ani materiály, které mohou zařízení poškodit. Zvláštní pozornost je třeba věnovat plastovým komponentům.
4. Po každém použití odstraňte ze zařízení všechny stopy potu a nečistot.

CZ Řešení problémů



Problém	Řešení
Produkt je nestabilní.	Zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby správně utaženy.



Záruční podmínky

1. Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:
 - prostřednictvím kroků na webové stránce: <https://hop-sport.cz/servis/>
 - písemně na adresu:
Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailem: info@hop-sport.cz
2. Reklamáce včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

CZ Ochrana životního prostředí



Tento výrobek je dodáván v obalu, aby byl chráněn před možným poškozením během přepravy. Obaly jsou vyrobené ze surovin, které lze recyklovat. Tyto materiály vyhazujte podle jejich typu.



Návod k použití byl vtištěn na recyklovatelném papíře. Tříděte ho v souladu s platnými pravidly.



Die regelmäßige Verwendung des Gerätes kommt Ihrer Gesundheit zugute. Es verbessert die körperliche Verfassung und das Wohlbefinden und stärkt die Muskeln. In Kombination mit einer richtigen Ernährung kann es zur Gewichtsreduktion beitragen.

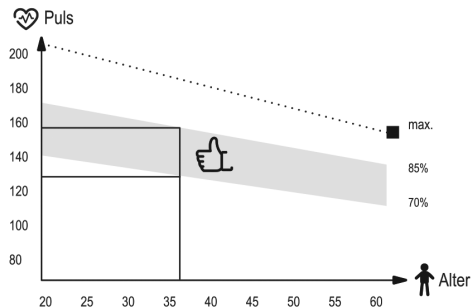
1. Aufwärm-phase

Diese Trainingsphase verbessert die Durchblutung des Körpers und bereitet die Muskeln auf größere Anstrengungen vor. Es verringert auch das Risiko einer Muskelkontraktion oder eines Muskelbruchs. Es ist ratsam, einige Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Übung sollte ungefähr 30 Sekunden dauern. Überanstrengen Sie nicht Ihre Muskeln! Wenn Sie Schmerzen verspüren, unterbrechen Sie das Training oder verringern Sie den Bewegungsumfang.



2. Übungsphase

Diese Phase ist die Trainingsphase, in der Sie das Gerät verwenden. Sie sollten in Ihrem eigenen, ziemlich gleichmäßigen Tempo trainieren, damit Sie eine Ihrem Alter entsprechende Herzfrequenz erreichen, wie in der Grafik dargestellt. Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern.



3. Entspannungsphase

Diese Phase hat das Ziel, Ihre Muskeln und das Gefäßsystem zu entspannen und allen Parametern wie Blutdruck, Atmung und Herzfrequenz die Rückkehr in den Zustand vor der Belastung zu ermöglichen. Dies ist eine Aufwärmwiederholung mit verringertem Bewegungstempo. Diese Phase sollte die kürzeste unter den Trainingskomponenten sein und sollte ungefähr 5 Minuten dauern. Denken Sie daran, Ihre Muskeln nicht zu strapazieren. Die Entspannungsphase sollte nicht übersprungen werden.

DE Reinigung und Wartung



1. Warten Sie das Gerät regelmäßig. Dies sollte mindestens alle 20 Betriebsstunden durchgeführt werden.
2. Die Instandhaltung umfasst die Kontrolle von:
 - bewegliche Teile des Gerätes, d.H. auf ordnungsgemäße Schmierung achten. Falls diese nicht richtig vorhanden ist, fetten Sie sie ein. Es wird empfohlen, spezielle Schmiermittel für Fahrradlager oder für Fitnessgeräte zu verwenden.
 - das Anziehen von Schrauben und Muttern,
 - Netzkabel (falls im Gerät vorhanden) auf Beschädigungen prüfen.
3. Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts ein weiches Tuch, das Sie leicht mit Wasser oder mit Seife und Wasser angefeuchtet haben. Verwenden Sie keine starken Substanzen oder scharfen Reinigungsmittel, die das Gerät beschädigen können. Besondere Vorsicht ist bei Kunststoffteilen geboten.
4. Entfernen Sie nach jedem Gebrauch alle Schweiß- und Schmutzspuren vom Gerät.

DE Fehlerbehebung



Problem	Lösungsvorschlag
Das Produkt ist instabil.	Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind.



Gewährleistungsbedingungen

1. Sie haben folgende Möglichkeiten, um Ihre Reklamation zu melden:

- via Reklamationsformular auf der Internetseite
- schriftlich an folgende Adresse:

Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz
Deutschland

- via E-Mail

	Reklamationsformular	E-mail
DE	www.hop-sport.de/reklamation/	info@hop-sport.de
AT	www.hop-sport.at/reklamation/	support@hop-sport.at

2. Mängel, die innerhalb der Gewährleistungsfrist auftreten, werden im Regelfall innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des mangelhaften Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder Ersatzteile aus dem Ausland beschafft werden müssen, kann die Reparatur länger dauern.
3. Es gilt das Recht des Landes, einschließlich der Gewährleistungsbestimmungen, in das die Ware geliefert wird. UN-Kaufrecht gilt nicht.
4. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.



Dieses Produkt wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Die Verpackung ist unverarbeitetes Rohmaterial und kann recycelt werden. Entsorgen Sie diese nach den geltenden Vorschriften der örtlichen Abfallentsorgung.



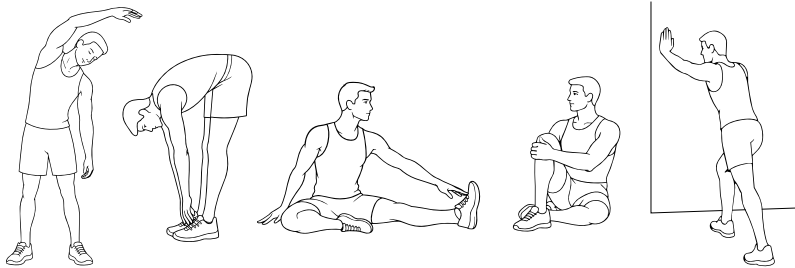
Die Bedienungsanleitung wurde auf recycelbarem Papier gedruckt. Bitte entsorgen Sie sie gemäß den geltenden Vorschriften zur Mülltrennung.



Regular use of the equipment will benefit your health. It will improve your physical condition, well-being and strengthen muscles. Combined with a proper diet, it can contribute to weight loss.

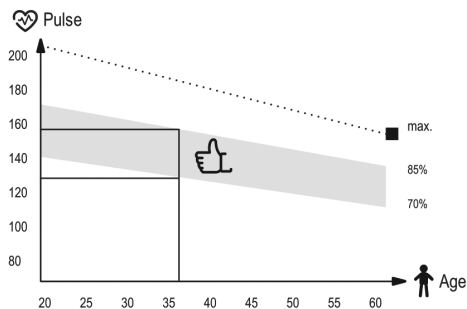
1. Warm-up

This phase of exercise helps to improve blood circulation throughout the body and prepare muscles for increased effort. It also reduces the risk of muscle contraction or rupture. It is advisable to do some stretching exercises as shown below. Each exercise should last about 30 seconds. Don't strain your muscles! If you feel pain, stop exercising or reduce the range of movement.



2. Training

This stage is the training phase in which you use the device. You should train at your own, fairly steady pace to reach a heart rate adequate to your age (see chart below). The minimum time for this phase is 12 minutes.



3. Relaxation

This phase is designed to relax your muscles and allow all parameters, such as blood pressure, breathing, heart rate to return to the state before exertion. This is a warm-up replay with a reduced pace of exercise. This stage should be the shortest among the training components and last about 5 minutes. It is important to remember not to strain your muscles. The relaxation phase should not be skipped.

EN Cleaning and maintenance



1. Regular maintenance of the device should be considered. It should be carried out at least every 20 hours of operation of the device.
2. Maintenance includes:
 - checking on moving parts of the equipment and keeping them greased. It is recommended to use bicycle bearing greases or multi-component greases for fitness equipment.
 - taking care of other parts of the device, i.e. tightening bolts and nuts,
 - checking power cords (if present in the device) for damage.
3. To clean the equipment it's recommended to use a soft cloth slightly moistened with water or possibly with soap and water. Do not use strong substances or sharp cleaning materials that can damage the equipment. Particular care should be taken with plastic components.
4. After each use, remove all traces of sweat and dirt from the device.

EN Troubleshooting



Problem	Possible solution
The product is unstable.	Make sure that all nuts and bolts are properly tightened.



Warranty conditions

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: <https://hop-sport.uk/complaints/>
 - in writing to the correspondence address:
Hegen UK Ltd
Ealing Cross 1st Floor
85 Uxbridge Road
London
United Kingdom
W5 5TH
 - by an email: support@hop-sport.com
2. Defects revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of device. If it is necessary to send product for repair abroad or to import spare parts from abroad, the repair period may be extended.
3. The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
4. The warranty does not cover damage caused by improper use.

EN Environmental protection



This item has been packaged to protect it from potential damage during shipping. The packaging can be recycled. Discard these materials according to their type.



The user manual is printed on recyclable paper. Please sort it according to local recycling guidelines.

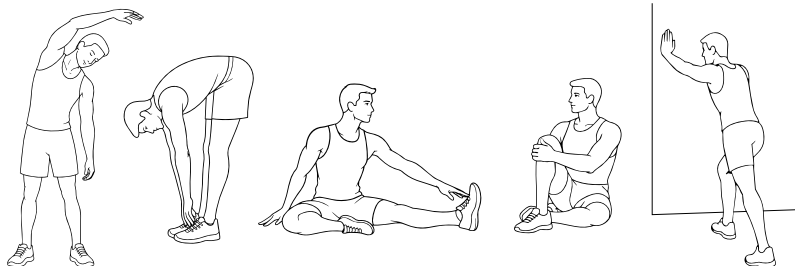


El uso regular del equipo aportará beneficios a su salud. Mejorará su condición física, bienestar y fortalecerá los músculos. Combinado con una dieta adecuada, puede contribuir a la pérdida de peso.

1. Calentamiento

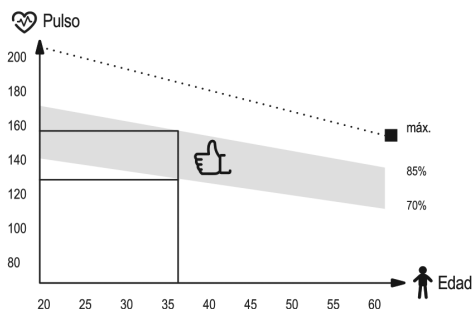
Esta fase de ejercicio ayuda a mejorar la circulación sanguínea en todo el cuerpo y a preparar los músculos para un mayor esfuerzo. También reduce el riesgo de contracturas o desgarros musculares.

Se recomienda realizar ejercicios de estiramiento como los que se muestran a continuación. Cada ejercicio debe durar aproximadamente 30 segundos. ¡No fuerce los músculos! Si siente dolor, detenga el ejercicio o reduzca el rango de movimiento.



2. Entrenamiento

Esta es la fase principal de entrenamiento, durante la cual se utiliza el dispositivo. Debe entrenar a un ritmo constante y adaptado a usted, alcanzando una frecuencia cardíaca adecuada a su edad (consulte la tabla más abajo). El tiempo mínimo para esta fase es de 12 minutos.



3. Relajación

Esta fase está destinada a relajar los músculos y permitir que todos los parámetros —como la presión arterial, la respiración y la frecuencia cardíaca— regresen a su estado previo al esfuerzo. Es una repetición del calentamiento, pero con un ritmo de ejercicio más lento. Esta fase debe ser la más corta del entrenamiento y durar aproximadamente 5 minutos. Es importante recordar no forzar los músculos.

No se debe omitir esta fase de relajación.

ES Limpieza y mantenimiento



1. Se debe considerar el mantenimiento regular del dispositivo. Debe realizarse al menos cada 20 horas de funcionamiento del equipo.
2. El mantenimiento incluye:
 - revisar las partes móviles del equipo y mantenerlas engrasadas. Se recomienda usar grasas para rodamientos de bicicleta o grasas multicomponentes para equipos de fitness,
 - revisar otras partes del dispositivo, es decir, apretar tornillos y tuercas,
 - revisar los cables de alimentación (si el dispositivo los incluye) para detectar daños.
3. Para limpiar el equipo, se recomienda utilizar un paño suave ligeramente humedecido con agua o con agua y jabón. No utilice sustancias fuertes ni materiales abrasivos que puedan dañar el equipo. Se debe tener especial cuidado con los componentes de plástico.
4. Después de cada uso, elimine todos los restos de sudor y suciedad del dispositivo.

ES Solución de problemas



Problema	Posibles soluciones
El producto es inestable.	Asegúrese de que todas las tuercas y tornillos estén bien ajustados.



Condiciones de la garantía

1. El cliente dispone de las siguientes opciones para presentar una reclamación:
 - mediante el formulario de reclamación disponible en el sitio web: <https://hop-sport.es/reclamacion/>
 - por escrito a la siguiente dirección:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - por correo electrónico: support@hop-sport.es
2. Los defectos que se presenten durante el período de garantía serán normalmente reparados sin coste adicional en un plazo de 14 días laborables a partir de la fecha de recepción del producto defectuoso. En caso de que sea necesario enviar el dispositivo al extranjero para su reparación o importar piezas de repuesto, el proceso de reparación puede tardar más.
3. Se aplicará la legislación del país al que se haya entregado el producto, incluidas las disposiciones relativas a la garantía. La Convención de Viena (CISG) no será aplicable.
4. La garantía no cubre los daños causados por un uso inadecuado.

ES Protección del medio ambiente



Este artículo ha sido embalado para protegerlo de posibles daños durante el envío. El embalaje es reciclable. Deseche estos materiales según su tipo.



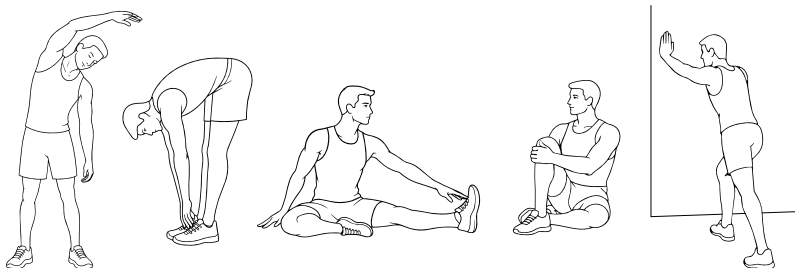
El manual de instrucciones está impreso en papel reciclable. Sepáralo según las normas de reciclaje locales.



L'utilisation régulière de l'équipement sera bénéfique pour votre santé. Il améliorera la condition physique et bien-être et renforcer les muscles. Associé à une alimentation appropriée, il peut contribuer à la perte de poids.

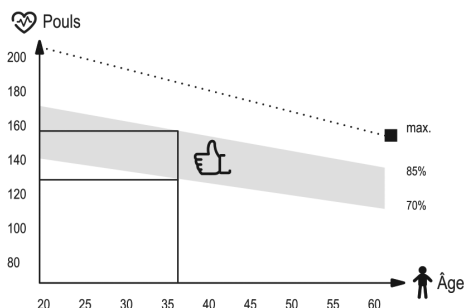
1. Échauffement

Cette phase d'exercice contribue à améliorer la circulation sanguine dans tout le corps et à préparer les muscles à un effort accru. Il réduit également le risque de contraction ou de l'entorsion. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque exercice devrait durer environ 30 secondes. Ne forcez pas vos muscles! Si vous ressentez de la douleur, arrêtez l'exercice ou réduisez l'amplitude des mouvements.



2. Phase d'exercice

Cette étape est la bonne phase de formation dans laquelle vous utilisez l'appareil. Vous devez vous entraîner à votre propre rythme, assez régulier, pour atteindre une fréquence cardiaque adaptée à votre âge (voir le tableau ci-dessous). Cette phase devrait durer au moins 12 minutes.



3. Phase de relaxation

Cette phase vise à détendre vos muscles et à permettre à tous les paramètres, tels que la pression artérielle, la respiration, la fréquence cardiaque de revenir à l'état avant l'effort. Il s'agit d'une reprise d'échauffement avec un rythme d'exercice réduit. Cette étape devrait être la plus courte parmi les composantes d'entraînement et durer environ 5 minutes. Il est important de se rappeler de ne pas forcer vos muscles. La phase de relaxation ne doit pas être sautée.

FR Nettoyage et entretien



1. Entretenez régulièrement l'appareil. Il doit être effectué au moins toutes les 20 heures de fonctionnement de l'équipement.
2. La maintenance comprend le contrôle:
 - les pièces mobiles de l'appareil, c'est-à-dire vérifier qu'elles sont correctement lubrifiées. Sinon, graissez-les. Il est recommandé d'utiliser des lubrifiants spéciaux pour les roulements de vélo ou pour les appareils de fitness.
 - toutes les pièces de l'appareil, c'est-à-dire les vis et les écrous de serrage,
 - cordons d'alimentation (s'ils sont présents dans l'appareil) pour tout dommage.
3. Pour nettoyer l'équipement, utilisez un chiffon doux et légèrement humidifié avec de l'eau ou éventuellement avec de l'eau et du savon. N'utilisez pas de substances fortes ou de produits de nettoyage agressifs pouvant endommager l'équipement. Un soin particulier doit être apporté aux composants en plastique.
4. Après chaque utilisation, retirez toute trace de sueur et de saleté de l'appareil.

FR La résolution des problèmes



Problème	Résolution
Le produit est instable.	Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont correctement serrés.



Conditions de garantie

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:

- via le formulaire de réclamation sur le site web

• par écrit à l'adresse suivante:

Hegen Deutschland GmbH

Chausseestraße 80D

17321 Lößnitz

Allemagne

- via E-Mail

	Formulaire de réclamation	E-mail
FR	www.hop-sport.fr/reclamation/	support@hop-sport.fr
BE	www.hop-sport.be/reclamation/	support@hop-sport.be

2. Les défauts survenus pendant la période de garantie seront généralement réparés gratuitement dans un délai de 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison du produit défectueux. Si l'envoi de l'appareil pour réparation à l'étranger ou l'importation de pièces de rechange de l'étranger est nécessaire, la réparation peut prendre plus de temps.
3. La loi du pays de livraison des marchandises s'applique, y compris les dispositions relatives à la garantie. La Convention des Nations unies sur les contrats de vente internationale de marchandises ne s'applique pas.
4. La garantie ne couvre pas les dommages causés par une utilisation incorrecte.

FR Protection de l'environnement



Ce produit est fourni dans un emballage pour le protéger de tout dommage pendant le transport. L'emballage est une matière première non transformée et peut être recyclé. Jeter ces matériaux selon leur type.



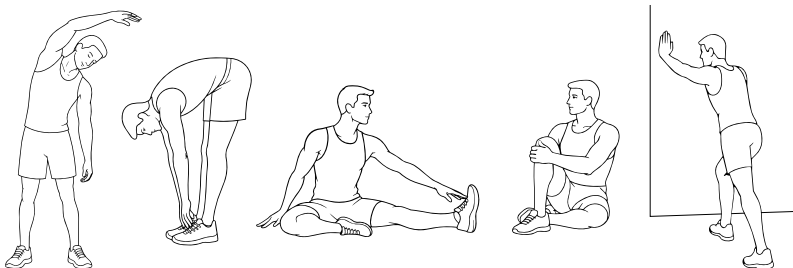
Le manuel d'utilisation est imprimé sur du papier recyclable. Veuillez le trier conformément aux consignes locales de tri.



A berendezés rendszeres használata jótékony hatással van az egészségre. Javítja a fizikai állapotot, a közérzetet és erősíti az izmokat. Megfelelő étrenddel kombinálva hozzájárulhat a testsúly csökkentéséhez.

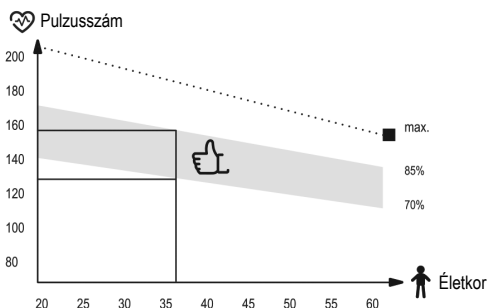
1. Bemelegítés

Ez az edzésfázis elősegíti a vérkeringés javítását az egész testben, és felkészíti az izmokat a fokozott terhelésre. Csökkenti az izomkontraktúrák vagy -sérülések kockázatát is. Cél szerű az alábbiakban bemutatott nyújtógyakorlatokat végezni. Minden gyakorlat kb. 30 másodpercig tartson. Ne erőltesse az izmokat! Ha fájdalmat érez, hagyja abba a gyakorlatot, vagy csökkentse a mozgástartományt.



2. Edzés

Ez az a szakasz, amely során a berendezést használja. Edzés közben saját tempójában, egyenletes intenzitással dolgozzon annak érdekében, hogy az életkorának megfelelő pulzustartományt érje el (lásd az alábbi ábrát). Ennek a szakasznak a minimális időtartama 12 perc.



3. Levezetés

Ez a szakasz az izmok ellazítására szolgál, és lehetővé teszi, hogy az olyan paraméterek, mint a vérnyomás, a légzés és a pulzusszám visszatérjenek a terhelés előtti állapotba. Gyakorlatilag a bemelegítés ismétlése csökkentett intenzitással. Ez a legrövidebb edzésfázis, és körülbelül 5 percig tart. A levezetési szakaszt nem szabad kihagyni.

HU Tisztítás és karbantartás



1. A berendezés rendszeres karbantartása szükséges. A karbantartást legalább minden 20 üzemóra után el kell végezni.
2. A karbantartás magában foglalja:
 - a berendezés mozgó alkatrészeinek ellenőrzését és kenését. Javasolt kerékpárcsapágy-zsír vagy fitnessgépekhez való univerzális kenőzsír használata;
 - a berendezés egyéb részeinek ellenőrzését, különös tekintettel a csavarok és anyák meghúzására;
 - a tápkábelek (ha a berendezés rendelkezik ilyennel) sérülésének ellenőrzését.
3. A berendezés tisztításához enyhén vízzel, illetve szükség esetén szappanos vízzel megnedvesített puha ruhát használjon. Ne használjon erős vegyszereket vagy éles tisztítóeszközöket, amelyek károsíthatják a berendezést. A műanyag alkatrészek tisztításakor fokozott óvatosság szükséges.
4. Minden használat után távolítsa el az izzadság és a szennyeződés maradványait a berendezésről.

HU Hibaelhárítás



Probléma	Lehetséges megoldás
A termék instabil.	Ellenőrizze, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van-e húzva.



Garanciális feltételek

1. A vásárló az alábbi módokon nyújthat be panaszt:
 - az űrlap kitöltésével a weboldalon: <https://hop-sport.hu/reklamacio/>
 - írásban, a levelezési címre:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Lengyelország
 - e-mailben: support@hop-sport.hu
2. A jótállási időszak alatt feltárt hibák a készülék kézbesítésének napjától számított 14 munkanapon belül díjmentesen kijavításra kerülnek. Amennyiben a terméket külföldre kell javításra küldeni, vagy a pótalkatrészeket külföldről kell beszerezni, a javítási idő meghosszabbodhat.
3. Azon ország joga irányadó, ahová az árut kiszállították, beleértve a jótállási szabályokat is. A CISG nem alkalmazandó.
4. A jótállás nem terjed ki a nem rendeltetésszerű használatból eredő károokra.

HU Környezetvédelem



Ez a termék olyan csomagolásban kerül kiszállításra, amely megvédi az esetleges szállítás közbeni sérülésektől. A csomagolóanyagok nyersanyagok, és újrahasznosíthatók. Ezeket az anyagokat típusuk szerint selejtezze.



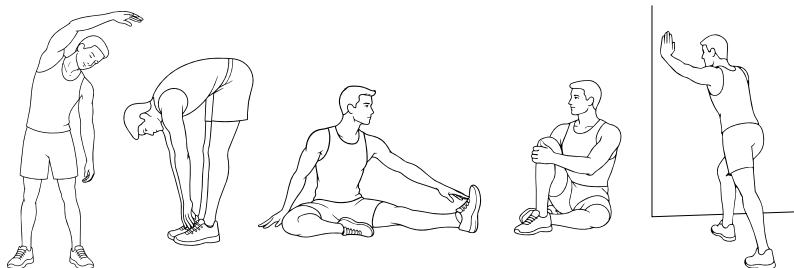
A használati útmutató újrahasznosítható papírra lett nyomtatva. Az útmutatót a vonatkozó előírásoknak megfelelően szelektálja.



L'uso regolare dell'attrezzo è benefico per la salute. Migliora la condizione fisica, il benessere e rafforza i muscoli. In combinazione con una dieta appropriata, può favorire la perdita di peso.

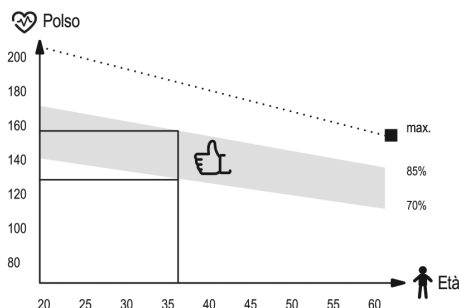
1. Riscaldamento

Questa fase aiuta a migliorare la circolazione sanguigna e a preparare i muscoli allo sforzo. Riduce anche il rischio di crampi o strappi muscolari. Si consiglia di eseguire esercizi di stretching come indicato di seguito. Ogni esercizio dovrebbe essere mantenuto per circa 30 secondi. Non forzare i muscoli! In caso di dolore, interrompere l'esercizio o ridurre il movimento.



2. Allenamento

Questa è la fase principale durante la quale si utilizza l'attrezzo. Allenarsi a un ritmo regolare, mantenendo la frequenza cardiaca adeguata all'età (vedi tabella). La durata minima consigliata è di 12 minuti.



3. Defaticamento

Serve a rilassare i muscoli e riportare valori come la pressione, la respirazione e il battito a livelli normali. Consiste in una ripetizione del riscaldamento, ma a ritmo ridotto. Questa fase dovrebbe durare circa 5 minuti ed essere la più breve. Non va saltata.

IT Pulizia e manutenzione



1. È consigliabile effettuare regolarmente la manutenzione del dispositivo. Deve essere eseguita almeno ogni 20 ore di utilizzo dell'attrezzatura.
2. La manutenzione include:
 - controllare le parti mobili dell'attrezzatura e mantenerle lubrificate. Si consiglia di usare grassi per cuscinetti da bicicletta o grassi multicomponente per attrezzi fitness,
 - prendersi cura delle altre parti del dispositivo, cioè stringere bulloni e dadi,
 - controllare eventuali cavi di alimentazione presenti nel dispositivo per individuare danni.
3. Per la pulizia dell'attrezzatura si consiglia di usare un panno morbido leggermente inumidito con acqua o con acqua e sapone. Non utilizzare sostanze aggressive o materiali abrasivi che possano danneggiare il dispositivo. Prestare particolare attenzione alle parti in plastica.
4. Dopo ogni utilizzo, rimuovere tutte le tracce di sudore e sporco dal dispositivo.

IT Risoluzione dei problem



Problema	Soluzione possibile
Il prodotto è instabile.	Verificare che tutte le viti e i dadi siano ben serrati.



Condizioni di garanzia

1. Il cliente ha le seguenti possibilità per presentare un reclamo:
 - tramite il modulo di reclamo disponibile sul sito web: <https://hop-sport.it/reclamo-di-garanzia/>
 - per iscritto al seguente indirizzo:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - via e-mail: support@hop-sport.it
2. I difetti riscontrati durante il periodo di garanzia verranno generalmente eliminati gratuitamente entro 14 giorni lavorativi dalla data di ricezione del prodotto difettoso. Se è necessario inviare il dispositivo all'estero per la riparazione o importare pezzi di ricambio, il tempo di riparazione potrebbe essere più lungo.
3. Si applica la legge del paese in cui è stata consegnata la merce, incluse le disposizioni relative alla garanzia. La Convenzione CISG non è applicabile.
4. La garanzia non copre i danni causati da un uso improprio.



Questo articolo è stato imballato per proteggerlo da eventuali danni durante il trasporto. L'imballaggio è riciclabile. Smaltire questi materiali in base alla loro tipologia.

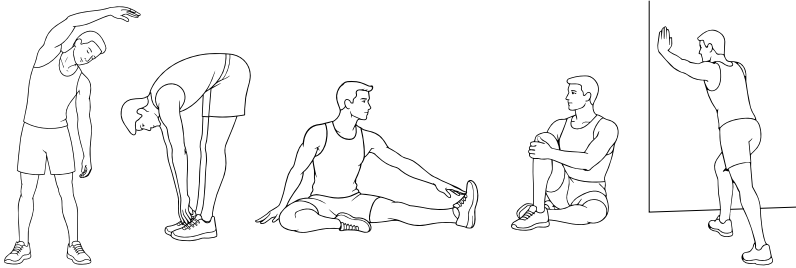


Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune

Regelmatig gebruik van het apparaat heeft een gunstig effect op uw gezondheid. Het verbetert de fysieke conditie en het welzijn, en versterkt de spieren. In combinatie met een passend dieet kan het bijdragen aan gewichtsverlies.

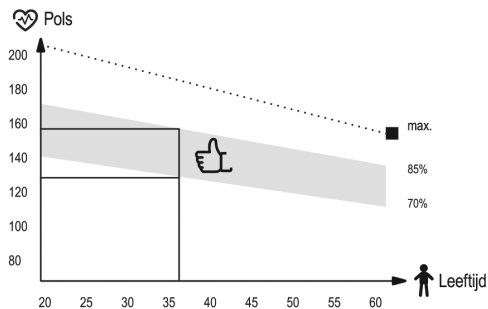
1. Warming-up

Deze fase van de oefeningen helpt de bloedsomloop door het hele lichaam te verbeteren en de spieren voor te bereiden op verhoogde inspanning. Het vermindert ook het risico op krampen of spierscheuren. Het is raadzaam om enkele rekoefeningen te doen, zoals hieronder weergegeven. Elke oefening moet ongeveer 30 seconden duren. Overbelast de spieren niet! Als u pijn voelt, stop dan met oefenen of verklein het bereik van de uitgevoerde beweging.



2. Oefenfase

Deze etappe is de eigenlijke trainingsfase waarin u het apparaat gebruikt. U moet in uw eigen, redelijk constante tempo oefenen om een hartslag te bereiken die past bij uw leeftijd (grafiek hieronder). Deze fase moet minimaal 12 minuten duren.



3. Ontspanningsfase

Deze fase is bedoeld om uw spieren te ontspannen en ervoor te zorgen dat alle parameters, zoals bloeddruk, ademhaling en hartslag, terugkeren naar de toestand van vóór de inspanning. Dit is een herhaling van de warming-up met een verlaagd oefentempo. Deze etappe moet het kortste onderdeel van de training zijn en ongeveer 5 minuten duren. Hierbij moet men in gedachten houden de spieren niet te overbelasten. De ontspanningsfase mag niet worden overgeslagen.

NL Reiniging en onderhoud



1. Regelmatig onderhoud van het apparaat wordt aanbevolen. Dit dient minstens om de 20 gebruiksuren van het apparaat uitgevoerd te worden.
2. Onderhoud omvat:
 - het controleren van bewegende delen van het apparaat en deze goed ingevet houden. Het wordt aanbevolen om fietslagervet of multicomponentenvet voor fitnessapparatuur te gebruiken,
 - het controleren en vastzetten van andere onderdelen van het apparaat, zoals bouten en moeren,
 - het inspecteren van stroomkabels (indien aanwezig in het apparaat) op beschadigingen.
3. Voor het reinigen van het apparaat wordt aangeraden een zachte doek te gebruiken die licht bevochtigd is met water of met water en zeep. Gebruik geen agressieve middelen of schurende materialen die het apparaat kunnen beschadigen. Besteed speciale aandacht aan kunststof onderdelen.
4. Verwijder na elk gebruik alle sporen van zweet en vuil van het apparaat.

NL Probleemoplossing



Probleem	Mogelijke oplossing
Product is onstabiel.	Controleer of alle moeren en bouten goed vastzitten.

Garantievoorwaarden

1. U heeft de volgende mogelijkheden om een klacht in te dienen:
 - via het klachtenformulier op de website: <https://hop-sport.nl/klacht/>
 - schriftelijk naar het volgende adres:
Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz
Duitsland
 - per e-mail: support@hop-sport.nl
2. Gebreken die zich tijdens de garantieperiode voordoen, worden in de regel binnen 14 werkdagen na de leveringsdatum van het defecte product kosteloos verholpen. Als het apparaat voor reparatie naar het buitenland moet worden verzonden of als er reserveonderdelen uit het buitenland moeten worden geïmporteerd, kan de reparatie langer duren.
3. Het recht van het land waarin de goederen zijn geleverd is van toepassing, inclusief de betreffende garantieregels. Het Weens Koopverdrag is niet van toepassing.
4. De garantie dekt geen schade die is veroorzaakt door onjuist of onoordeelkundig gebruik.



Dit product is verpakt om het tijdens het transport tegen mogelijke schade te beschermen. De verpakking is recyclebaar. Gooi deze materialen weg volgens hun type.

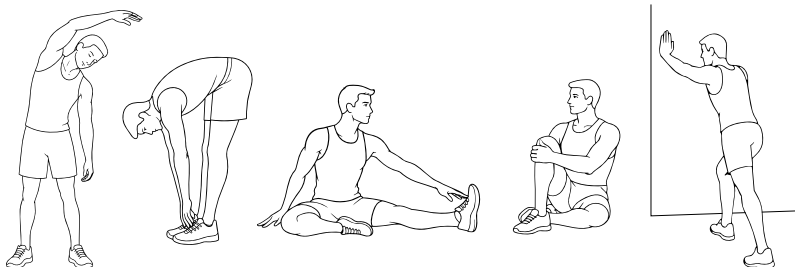


De handleiding is gedrukt op recyclebaar papier. Sorteer het volgens de geldende afvalscheidingsrichtlijnen.

Regularne użytkowanie sprzętu wpłynie korzystnie na Twoje zdrowie. Poprawi kondycję fizyczną i samopoczucie oraz wzmocni mięśnie. W połączeniu z odpowiednią dietą, może przyczynić się do utraty wagi.

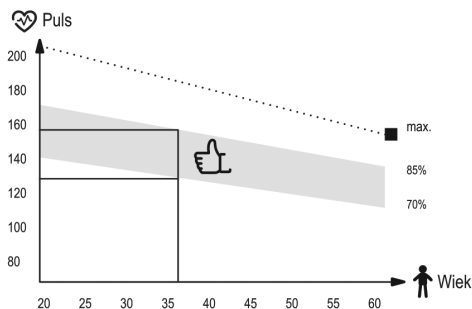
1. Rozgrzewka

Ta faza ćwiczeń pomaga poprawić krążenie krwi w całym ciele oraz przygotować mięśnie do wzmoczonego wysiłku. Zmniejsza również ryzyko skurczu lub zerwania mięśnia. Wskazane jest, by wykonać kilka ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde ćwiczenie powinno trwać około 30 sekund. Nie nadwyrężaj mięśni! Jeżeli czujesz ból, przestań ćwiczyć lub zmniejsz zakres wykonywanego ruchu.



2. Faza ćwiczeń

Ten etap to właściwa faza treningu, w której korzystasz z urządzenia. Należy ćwiczyć we własnym, w miarę stałym tempie, tak by osiągnąć tętno adekwatne do swojego wieku (wykres poniżej). Ta faza powinna trwać minimum 12 minut.



3. Faza odprężenia

Ta faza ma na celu odprężenie Twoich mięśni oraz umożliwienie powrotu wszystkich parametrów, takich jak ciśnienie krwi, oddech, częstotliwość skurczów serca, do stanu przed podjęciem wysiłku. Jest to powtórka rozgrzewki ze zmniejszonym tempem ćwiczeń. Ten etap powinien być najkrótszy spośród składowych treningu i trwać około 5 minut. Należy przy tym pamiętać, aby nie nadwyręzać mięśni. Nie powinno się pomijać fazy odprężenia.

PL Czyszczenie i konserwacja



1. Należy regularnie dokonywać konserwacji urządzenia. Powinna być ona przeprowadzana nie rzadziej niż co 20 godzin pracy sprzętu.
2. Konserwacja obejmuje kontrolę:
 - ruchomych części urządzenia, tj. sprawdzenie, czy są one odpowiednio nasmarowane. Jeżeli nie, należy je nasmarować. Zaleca się stosowanie specjalnych smarów do łożysk rowerowych lub smarów przeznaczonych do sprzętów fitness.
 - pozostałych części urządzenia, tj. dokręcenie śrub i nakrętek,
 - przewodów zasilających (jeżeli występują w urządzeniu), pod kątem ewentualnych uszkodzeń.
3. Do czyszczenia sprzętu należy używać miękkiej ściereczki, delikatnie zwilżonej wodą lub ewentualnie wodą z mydłem. Nie należy używać silnych środków ani ostrych materiałów czyszczących, które mogą uszkodzić sprzęt. Szczególną ostrożność należy zachować przy elementach z tworzywa sztucznego.
4. Po każdym użytkowaniu należy usunąć z urządzenia wszelkie ślady potu i zanieczyszczeń.

PL Rozwiązywanie problemów



Problem	Możliwe rozwiązanie
Produkt jest niestabilny.	Upewnij się, czy wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio dokręcone.



Warunki gwarancji

- Klient ma następujące możliwości zgłoszenia reklamacji:
 - za pośrednictwem formularza reklamacyjnego na stronie internetowej: <https://www.hop-sport.pl/serwis/>
 - pisemnie na adres korespondencyjny:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polska
 - poczta elektroniczną: sklep@hop-sport.com
- Wady powstałe w okresie gwarancyjnym będą zazwyczaj usuwane bezpłatnie w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia wadliwego produktu. W przypadku konieczności wysłania produktu do naprawy za granicę lub sprowadzenia części zamiennych z zagranicy, naprawa może potrwać dłużej.
- Zastosowanie ma prawo kraju, do którego dostarczono towar, w tym przepisy dotyczące gwarancji. Konwencja CISG nie ma zastosowania.
- Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem.

PL Ochrona środowiska



Ten produkt jest dostarczany w opakowaniu, by uchronić go od ewentualnych uszkodzeń podczas transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklowane. Wyrzucaj te materiały według ich rodzaju.



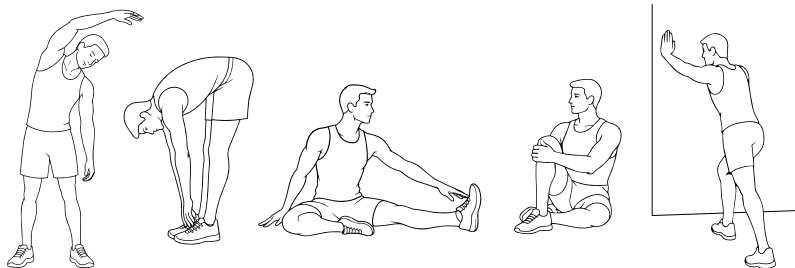
Instrukcja obsługi została wydrukowana na papierze nadającym się do recyklingu. Segreguj ją zgodnie z zasadami.



Utilizarea regulată a echipamentului va avea un efect benefic asupra sănătății dumneavoastră. Va îmbunătăți condiția fizică, starea de bine și va întări musculatura. Combinat cu o dietă adecvată, poate contribui la pierderea în greutate.

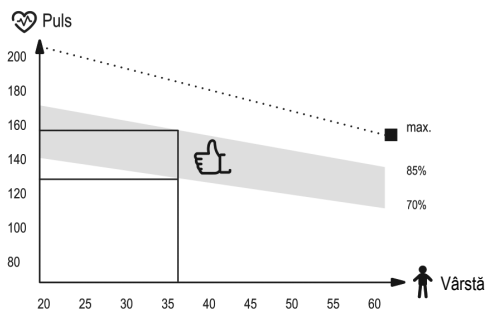
1. Încălzire

Această fază a antrenamentului ajută la îmbunătățirea circulației sanguine în întregul corp și la pregătirea mușchilor pentru un efort crescut. De asemenea, reduce riscul de contracturi sau leziuni musculare. Se recomandă efectuarea exercițiilor de întindere prezentate mai jos. Fiecare exercițiu ar trebui să dureze aproximativ 30 de secunde. Nu suprasolicitați mușchii! Dacă simțiți durere, opriți exercițiul sau reduceți amplitudinea mișcării.



2. Antrenament

Această este etapa în care utilizați echipamentul. Antrenați-vă în propriul ritm, relativ constant, pentru a atinge o frecvență cardiacă adecvată vârstei dumneavoastră (a se vedea graficul de mai jos). Durata minimă a acestei etape este de 12 minute.



3. Relaxare

Această etapă este destinată relaxării musculaturii și permite tuturor parametrilor, precum tensiunea arterială, respirația și frecvența cardiacă, să revină la nivelul anterior efortului. Practic, reprezintă o repetare a încălzirii, dar la un ritm redus al exercițiilor. Aceasta este cea mai scurtă etapă a antrenamentului și durează aproximativ 5 minute. Etapa de relaxare nu trebuie omisă.

RO Curățare și întreținere



1. Se recomandă efectuarea întreținerii regulate a echipamentului. Aceasta trebuie realizată cel puțin la fiecare 20 de ore de funcționare a echipamentului.
2. Întreținerea include:
 - verificarea componentelor mobile ale echipamentului și menținerea acestora lubrifiate. Se recomandă utilizarea unsoarelor pentru rulmenți de bicicletă sau a unsoarelor multifuncționale destinate echipamentelor fitness;
 - verificarea celorlalte componente ale echipamentului, inclusiv strângerea șuruburilor și piulițelor;
 - verificarea cablurilor de alimentare (dacă echipamentul este prevăzut cu acestea) pentru eventuale deteriorări.
3. Pentru curățarea echipamentului, se recomandă utilizarea unei lavete moi, ușor umezite cu apă sau, dacă este necesar, cu apă și săpun. Nu utilizați substanțe puternice sau materiale abrazive care pot deteriora echipamentul. Acordați o atenție deosebită componentelor din plastic.
4. După fiecare utilizare, îndepărtați toate urmele de transpirație și murdărie de pe echipament.

RO Depanare



Problemă	Soluție posibilă
Produsul este instabil.	Asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele sunt strânse corespunzător.



Condiții de garanție

1. Clientul are următoarele opțiuni pentru depunerea unei reclamații:
 - prin completarea formularului de pe site-ul web: <https://hop-sport.ro/reclamatii/>
 - în scris, la adresa de corespondență:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - prin e-mail: support@hop-sport.ro
2. Defectele constatate în perioada de garanție vor fi remediate gratuit în termen de 14 zile lucrătoare de la data livrării dispozitivului. Dacă este necesară trimiterea produsului la reparație în străinătate sau importul pieselor de schimb din străinătate, termenul de reparație poate fi prelungit.
3. Se aplică legislația țării în care a fost livrat produsul, inclusiv prevederile privind garanția. Convenția CISG nu se aplică.
4. Garanția nu acoperă deteriorările cauzate de utilizarea necorespunzătoare.



Acest produs este livrat într-un ambalaj pentru a-l proteja de eventuale deteriorări în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprelucrate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în funcție de tipul lor.



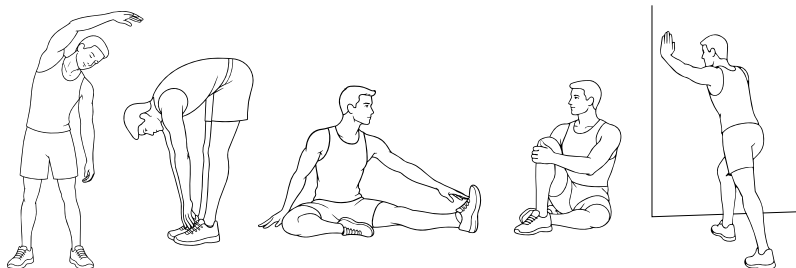
Manualul de utilizare a fost tipărit pe hârtie reciclabilă. Sortați-l conform regulilor.



Pravidelné používanie zariadenia prospeje Vašmu zdraviu. Zlepší fyzickú kondíciu, celkovú pohodu a posilní svaly. V kombinácii so správnou stravou môže prispieť k chudnutiu.

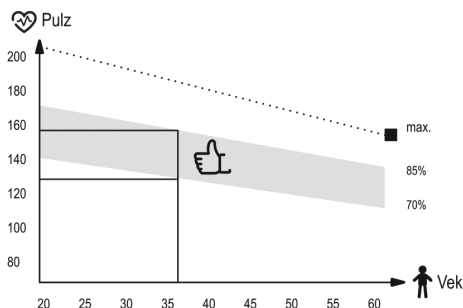
1. Rozcvička

Táto fáza cvičenia pomáha zlepšiť krvný obeh v celom tele a pripraviť svaly na zvýšenú fyzickú námahu. Znižuje tiež riziko kŕčov alebo poranenia svalov. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každé cvičenie by malo trvať približne 30 sekúnd. Nezaťažujte svaly! Ak pociťujete bolesť, prestaňte cvičiť alebo znížte rozsah pohybu.



2. Fáza tréningu

Táto fáza je hlavnou fázou tréningu. Mali by ste cvičiť vlastným, pomerne stabilným tempom, aby ste dosiahli srdcový rytmus zodpovedajúci vášmu veku, ako je to znázornené na grafe. Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút.



3. Relaxačná fáza

Cieľom tejto fázy je uvoľnenie svalov a kardiovaskulárneho systému a vrátenie všetkých „parametrov“ (krvný tlak, frekvencia dýchania, srdcová frekvencia a iné) do stavu pred cvičením. Toto je opakovanie rozcvičky so zníženou rýchlosťou pohybu. Táto fáza by mala byť najkratšia - čas cvičenia asi 5 minút. Počas tejto fázy by sa nemali namáhať svaly. Relaxačnú fázu by sa nemalo vynechať.

SK Čistenie a údržba



1. Zariadenie si vyžaduje pravidelnú údržbu. Mala by byť vykonaná najmenej každých 20 hodín prevádzky zariadenia.
2. Údržba zahŕňa kontrolu:
 - pohyblivé časti zariadenia, tzn. kontrola, či sú správne namazané. Ak nie, namažte ich. Odporúča sa používať špeciálne mazivá pre ložiská bicyklov alebo pre fitness zariadenia.
 - všetky časti zariadenia, tzn. dotiahnutie skrutiek a matíc,
 - napájacie káble (ak sú v prístroji) kvôli poškodeniu.
3. Na čistenie zariadenia používajte mäkkú handričku mierne navlhčenú vodou alebo prípadne vodou s mydlom. Nepoužívajte žiadne silné čistiace prostriedky a ani materiály, ktoré môžu zariadenie poškodiť. Osobitnú pozornosť treba venovať plastovým komponentom.
4. Po každom použití odstráňte zo zariadenia všetky stopy potu a nečistôt.

SK Riešenie problémov



Problém	Možné riešenia
Produkt nie je stabilný.	Skontrolujte, či sú všetky matice a skrutky správne dotiahnuté.



Záručné podmienky

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:
 - prostredníctvom krokov na webovej stránke: <https://hop-sport.sk/servis/>
 - písomne na adresu
Hegen Česko s. r. o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailom: info@hop-sport.sk
2. Reklamácia vrátane odstránenia vady musí byť vybavená a kupujúci o tom musí byť informovaný najneskôr do tridsiatich (30) dní odo dňa uplatnenia reklamácie, pokiaľ sa predávajúci s kupujúcim nedohodne na dlhšej lehote. Ak je potrebné poslať produkt na opravu do zahraničia alebo doviezť náhradné diely zo zahraničia, oprava môže trvať dlhšie.
3. Použije sa právo krajiny, do ktorej bol tovar dodaný, vrátane záručných ustanovení. Neplatí Dohovor OSN o zmluvách o medzinárodnej kúpe tovaru.
4. Záruka sa nevzťahuje na poškodenia spôsobené nesprávnym používaním.

SK Ochrana životného prostredia



Tento produkt sa dodáva v obale, ktorý ho chráni pred možným poškodením počas prepravy. Obal je vyrobený zo surovín, ktoré je možné recyklovať. Tieto obaly vyhadzujte a triedte podľa ich typu.



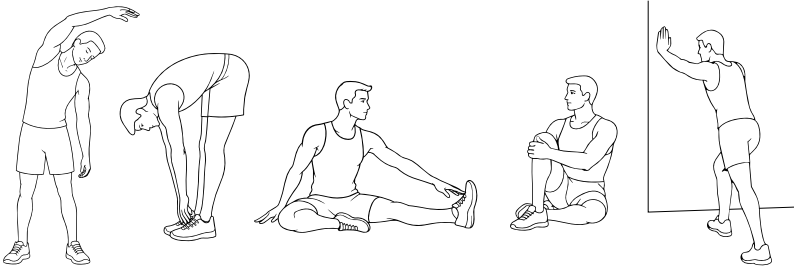
Návod na použitie bol vytlačený na recyklovateľnom papieri. Triediť ho podľa platných pravidiel.



Регулярне використання обладнання принесе користь вашому здоров'ю. Це поліпшить фізичний стан та самопочуття, та зміцнить м'язи. У поєднанні з правильним харчуванням це може сприяти схудненню.

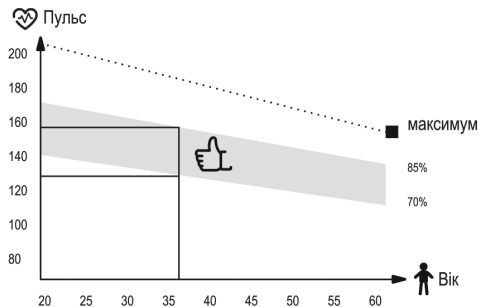
1. Розминка

Ця частина тренування сприяє поліпшенню кровообігу у всьому тілі та підготувати м'язи до посиленої активності. Це також знижує ризик розтягу або розриву м'язів. Бажано зробити кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожна вправа повинна тривати близько 30 секунд. Не напружуйте м'язи! Якщо ви відчуваєте біль, припиніть вправу або зменшіть амплітуду руху.



2. Фаза вправ

Ця власна та частина тренування, в якій ви використовуєте пристрій. Ви повинні тренуватися у власному, досить стійкому темпі, щоб досягти частоти серцевих скорочень, відповідних вашому віку (див. таблицю нижче). Ця частина повинна тривати мінімум 12 хвилин.



3. Фаза релаксації

Ця частина має на меті розслабити м'язи і відновити всі функції організму, такі як артеріальний тиск, дихання, серцебиття, повернутися до стану, що був перед навантаженням. Це повтор розминки зі сповільненим темпом вправ. Ця частина повинна бути найкоротшою серед всіх частин і тривати близько 5 хвилин. Важливо пам'ятати, не перенапружувати м'язи. Заключну частину не слід пропускати.

UA Чистка та обслуговування



1. Регулярно перевіряйте пристрій. Це слід робити щонайменше кожні 20 годин роботи обладнання.
2. Технічне обслуговування повинно включати контроль за:
 - рухомими частинами пристрою, тобто перевірка їх належного змащення. Якщо є не змащені ділянки, змастіть їх. Рекомендується використовувати спеціальні мастила для підшипників велосипедів або для фітнес-обладнання.
 - всі запчастини обладнання, такі як затягуючі гвинти та гайки,
 - шнури живлення (якщо вони є в пристрої) на будь-які пошкодження.
3. Для очищення обладнання використовуйте м'яку тканину, трохи змочену водою або водою з милом. Не використовуйте сильні речовини чи агресивні чистячі засоби, які можуть пошкодити обладнання. Особливо обережно слід поводитися із пластиковими компонентами.
4. Після кожного використання очищуйте пристрій від часток поту чи бруду.

UA Вирішення проблем



Проблема	Можливе рішення
Обладнання не стабільне.	Переконайтеся, що всі гвинти та гайки відповідно закручені.



Умови гарантії

1. Покупець має наступні варіанти подання скарги:
 - через форму заповнення рекламацийного формуляру на сайті.
 - письмово на адресу:
електронною поштою: info@hop-sport.ua
2. Дефекти або пошкодження товару, виявлені протягом гарантійного періоду, будуть усунені безкоштовно протягом 14 робочих днів з дати доставки товару до сервісу. Якщо потрібно привезти деталі з-за кордону, термін ремонту може бути продовжений.
3. Всі гарантійні умови виконуються за законодавством країни, куди було доставлено товар, включаючи гарантійні положення. Конвенція ООН про договори міжнародної купівлі-продажу товарів не застосовується.
4. Гарантія не поширюється на пошкодження, що виникли внаслідок неналежного використання.

UA Охорона навколишнього середовища



Цей виріб поставляється в упаковці, для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Позбудьтеся цих матеріалів відповідно до їх типу.



Інструкцію надруковано на папері, придатному для переробки. Сортуйте її відповідно до чинних правил.



Vyrobeno v Číně
Hergestellt in China
Made in China
Fabricado en China
Fabriqué en Chine
Kínában készült

Prodotto in Cina
Gemaakt in China
Wyprodukowano w Chinach
Fabricat în China
Vyrobené v Číne
Вироблено в Китаї

DISTRIBUTION

PL Hegen Distribution Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

CZ Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov

UK Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor, 85 Uxbridge Road
London, W5 5TH

IMPORTER

PL Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów